

# بنت النيل

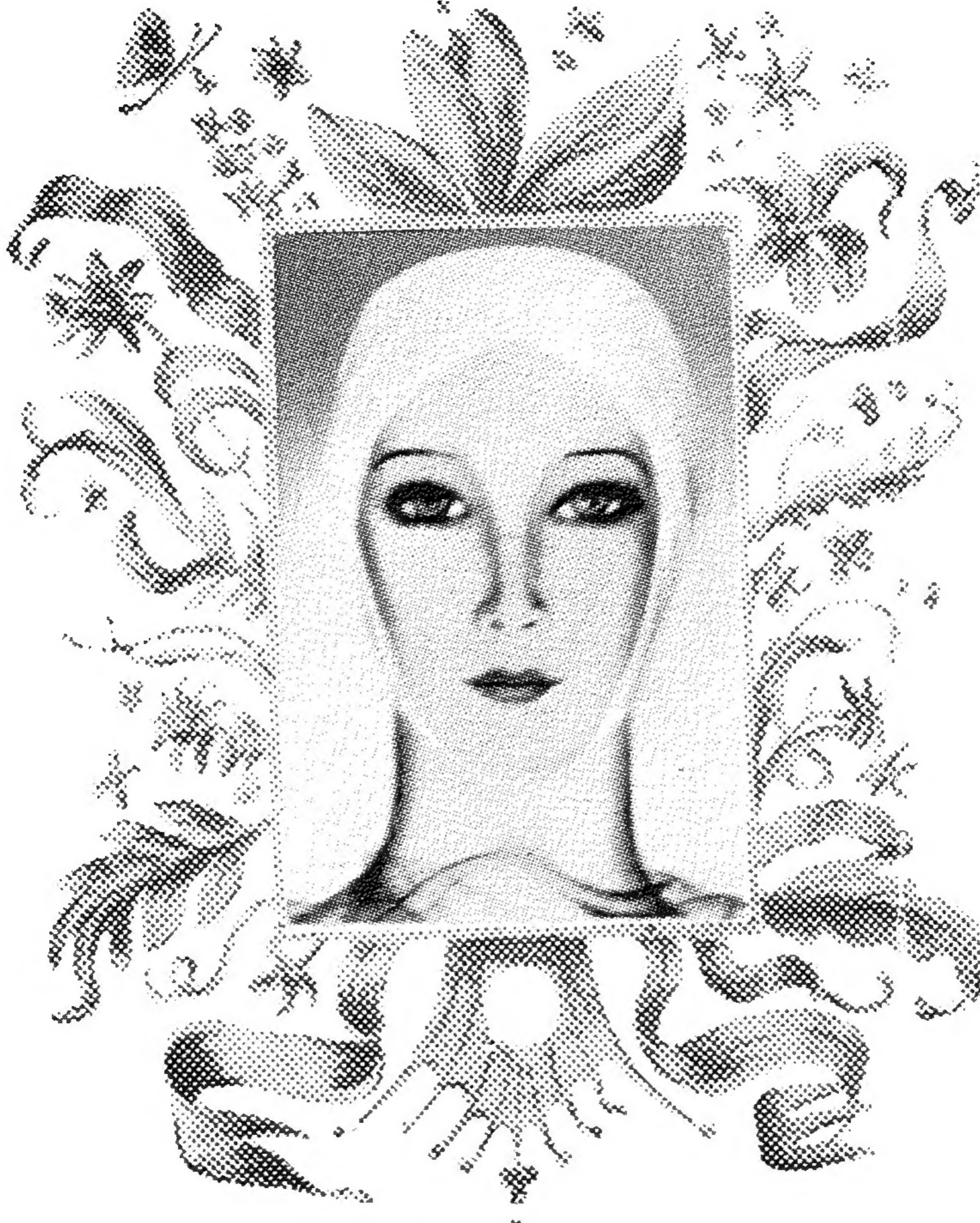


نوفمبر ١٩٥٢



# Elizabeth Arden

## SALON



### صالون اليزابث آردن

Consultations gratuites.  
Pour rendez-vous  
Tél. s.v.p. 47791 - 77072  
211 Immobilia Building - Le Caire

استشارات مجانية  
للاستعلام :  
رجاء الاتصال بتليفون : ٤٧٧٩١ - ٧٧٠٧٢  
٢١١ عمارة الايموبيليا بالقاهرة

وتباع جميع مستحضرات اليزابث آردن بالمحلات الآتية :

بالاسكندرية :	بالقاهرة :	بمصر الجديدة	بالسويس :	بالاسماعيلية :
محلات شالون محلات هانو	محلات شالون - اجزاخانة نورتون - محلات عمر افندي - محل سوكرات - بارفيمري فريال (٢٧ شارع سليمان باشا) بارفيمري ايرين - محلات هانو بشارع الانتيكخانة	اجزاخانة نورتون	اجزاخانة جاتيس	اجزاخانة انترناسيونال
( لار دي لاكوافير سوكرات وشركاه )		بيور سعيد : محلات سيمون ارزت	بالنصورة : مخازن ادوية الحرية	باسوان ( ماجيلا فرايس فوتو ستورز )



# أسبوع للبطل

نعم هو أسبوع الاحياء من مشوهى الحرب ، هو أسبوع الاوفياء الذين بذلوا من دمائهم وأعصابهم وأجسادهم فى سبيل الوطن ، هو أسبوع أولئك الذين طلبنا اليهم أن تحيا مصر على حسابهم ، فنسوا أنفسهم فى سبيلها وصرعهم الميدان ثم ردهم اليها يحملون لقب مشوهى الحرب ...

يبدأ اليوم أسبوعهم ليحتفل الوطن بهم بعد أن كبدهم فوق ما يطيق البشر ، واحتفال الوطن بهم واجب الاحرار فى عهد الاحرار ، ولا يحس الواجب الا من أداه ، ولا يعرف الشوق الا من كابدته ، وهكذا يبدأ الوطن واجبه بعد أن أدى مشوهى الحرب التزاماتهم ، وما واجب البلاد نحوهم الا أن تيسر لهم سبيل العيش الشريف ، وترد عليهم كرامتهم فتجنبهم مذلة السؤال ، وتحفظ عليهم عزتهم فلا تبذل لسبب من الاسباب .

وليس واجبنا أن نقدم فقط المال أو نتبرع به لمشوهى الحرب فذلك أيسر واجباتنا نحو هؤلاء الابطال انما واجبنا ان نجعل من حياتهم أمنا مقيما ونحاول أن نرتب لهم جوا يسعدون به فلا يحسون بمرارة العيش .

يجب أن تكون انتقالاتهم مجانا لهم ولمن يقودهم عبر الطريق ، يجب أن يكون علاجهم بالمجان ، يجب أن يقدموا على غيرهم من المواطنين فى كل حق للمواطنين فقد كانوا أسرع منا جميعا فى تلبية النداء حين دعوناهم الى الجهاد .

اننا حين نجعل من أسبوع مشوهى الحرب خيرا يعم بيوتهم انما نضرب المثل ونجارى أرقى الشعوب التى تعرف للابطال معروفهم وتقرا أياديهم وتذكر أفضالهم ، فالتكريم فى ذلك الاسبوع لنا كما هو لهم ، وبالقدر الذى نبذل فيه لهم نرفع من سمعتنا ونعز من وطنيتنا ، ونطمئن كل مواطن على كرامته وحياته حين يجد الجد ويطلب اليه البذل والفداء .

محمد حسين





# نشاطات بنك المنزل

أنشأت مدام سارفارايان فرعا لجماعة « ماري كوري » التابعة للجمعية الفرنسية F.F.E. ومن أهم مقاصد هذه الجمعية تربية الفتيات وتعويدهن على مجابهة الحياة العملية فهي تعمل على أن تربي فيهن حب النظام وتعلمهن الاسعافات الأولية والتدبير المنزلي وكل ما يمكن أن يجعل من الفتاة امرأة اجتماعية صالحة لمواجهة الحياة .

وقد قام فرع هذه الجمعية بمدرسة الليسيه الفرنسية برحلات داخلية ثم قام في هذا الصيف برحلة الى فرنسا اشتركت فيها ٢٩ فتاة ما بين سن ١٢ ، ٢٠ ومع الاسف الشديد لم يكن بين هذه المجموعة الافتاتان مصريتان هما : سهير وناديه لهيطه . وقد استطعت مقابلة هاتين الانستين فقلت لى :

« كان على كل فتاة أن تحمل معداتها التي بلغت حوالى الخمسة والعشرين كيلو جراما أثناء التجول فى أنحاء فرنسا المختلفة ثم حضور المؤتمر ببلدة برك على شاطئ المانش .

وتوجد بهذه البلدة دار للنقاها اشتراك فى بنائها وتأسيسها جميع أعضاء هذه الجماعة وكن يقمن بالتمرين العملي فيها، وبلغ عدد المشتركات فى هذا العام ٥٠٠ ذهبن على أربع دفعات .

أما البرنامج اليومي فكان يبدأ بالاستيقاظ على الاناشيد وكانت كل جماعة تقسم الى خمسة أعضاء ورئيسة يتناوبن شراء ما يلزمهن وطهى الطعام وخدمة المجموعة أثناء الاكل وتنظيف المائدة والترفيه عن الناقهين فى دار النقاها . أما أوقات الفراغ فكن يمضينها على شاطئ البحر وفى زيارة معالم المدن .

وقد ذكرت سهير وناديه انه فى أثناء الاجتماع فى بلدة برك قام الاعضاء من كل قطر بالقاء أناشيدهن الوطنية الحماسية ، وأغانيهن الشعبية . وعندما جاء دور المصريات وجدت صعوبة فى تقديم أغان شعبية لانهن كن وحيدات . وحدث أن احترق المنزل الذى تنزل به احدى الجماعات فأقمن حفلة تمثيلية أقبل عليها أهالى البلدة تشجيعا للضيوف فأمكنهن تعويض الخسائر .

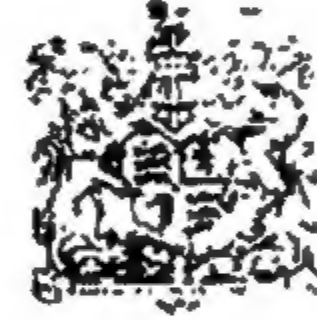
وكانت الحاجيات رخيصة جدا بالنسبة لسعرها فى مصر فمثلا التفاح الجيد كان يباع الكيلو بقرشين ونصف وكان المزارعون الفرنسيون يقابلونهن بترحاب كبير ويسمحون لهن بأكل ما يمكن من فاكهتهم . وكانوا يطلقون على عضوات هذه الجمعية « البنات الطيبات » .

ومما أثار اعجابنا منظر الآثار والتماثيل وقد سلطت عليها الاضواء الباهرة ليلا فى باريس .

ومن أعظم هذه الآثار قاطبة المسلة المصرية التى تحتل مكانا ممتازا فى أعظم ميادين باريس ألا وهو ميدان الكونكورد . وقد رأينا أيضا الكثير من المتحف والآثار المصرية التى هربت من مصر أثناء عهد الفساد وقد احتلت مكانا هاما بين معروضات متحف اللوفر .

وعبرت الانستان فى نهاية حديثهما عن أملهما فى اشتراك مجموعة أكبر من الشابات المصريات فى مثل هذه الرحلات .

# أنكسطن لوفاندر



BY APPOINTMENT  
PERFUMERS TO  
THE LATE KING GEORGE VI  
J. & E. ATKINSON LTD



منعشة ..  
كنسطن الربيع

انتكسطن لوفاندر نظيف فى كل مكان  
رائحتها الزكية وعطرها الرقيق  
كباقة من الزهور الجميلة

أنكسطن

ATKINSONS

٢٤ شارع أولد بوند . لندن . إنجلترا

١٣-١٥١





# المرأة في عهد التحريم

قام الجيش بتحقيق الحلم الجميل لشعب أذله الظلم وعذبه الطغيان وعاش يرسف في قيود الذل والاستعباد طويلا ، فهل يظل الجيش يكافح وحده والشعب أمامه يشاهد ولا يملك الا التصفيق .

ان عهد النور والحرية لا بد لكل فرد فيه أن يعمل ويساهم بنصيبه في بناء مجد جديد ، لبناته الاثار والتضحية والبذل وانكار الذات ، وعلى المرأة يقع أكبر نصيب من هذا الجهاد .

نريد من الام أن تخلق جيلا لا يرأى كبيرا ولا يحابي عظيما لانه لا يعرف الا الحق سبيلا وغاية ولا يكون أمعة يتبع هوى الناس لا شخصية له ولا رأى .

وأن يختار شريكة حياته اذا ما كبر صديقة العمر ومربية أولاده الذين تعدهم للزمن . لا قريبة وزير أو ابنة ثرى لا شخصية له ولا خلق ، فانسجام الاسرة وقوة خلقها سر سمو المجتمع . وتفكك الاسرة لا يساعد على خلق جيل خليق بوطن حر أبى .

نريد الزوجة التى لها من الشجاعة ما تستطيع أن تسأل زوجها اذا زاد دخله عما تعرف « من أين لك هذا » بل وتهده لانها لا تريد أن تعيش بمال حرام ومن رشوة لا تجر الا الوبال .

نريد الزوجة التى لا تتدخل فى عمل زوجها من ترقيات وعلاوات ، وتستخدم سحرها وجمالها فى التأثير على زوجها فى الانحراف عما رسمه قانون العدل والانصاف والمساواة .

أريد من الطبيبات أن يضربن المثل للطباء النهمين ويبرهن أن مهنة الطب عمل انساني أولا وقبل كل شئ ، وليست مادة للثراء الفاحش يخصصن للفقير يوما بما جبلت عليه طبيعة المرأة من رقة وحنان .

أريد من المدرسة أن تضرب المثل دائما لمن أصبحت أمانة فى عنقها : ليست قيمة المدرسة بما تحشوه فى أدمغة التلميذات ولكنها الشخصية المتزنة العاقلة المتقدة وطنية وحماسة ، وأنها مسئولة عن الجيل الجديد ، زوجات الغد ، وأمهات المستقبل .

نريد أن تخلق بشخصيتها فتاة مصر الحديثة اباء وكرامة وقوة شخصية ، فمهمة المدرسة من أدق المهمات فى تاريخ اشتغال المرأة لانها مسئولة عن دعامة مصر الحديثة .

أريد من السيدة التى لها قدر محترم من الثقافة فى القرية أن تجتمع هى وبعض السيدات فى شبه جمعية صغيرة يأخذن على عاتقهن النهوض بمستوى الفلاحة ، يذهبن الى الاكواخ البسيطة بأنفسهن يلقيهن عليهن بعض دروس عن الصحة والنظافة فى عبارات بسيطة وبوجه باش محبب الى نفوس القرويات الساذجات .

يجب أن نقضى على انشغال المرأة فى القيل والقال وقصر الحديث على الموضة والأزياء ناسيات أن على المرأة وعلى المرأة أولا يقع أكبر عبء من الاصلاح فهى الام والزوجة والاخت . وهن أكثر من نصف المجتمع . فلا نريد أن يكون هذا النصف أشل أبتى فنمشى برجل واحدة تضحك منا الشعوب وتندب بنا الامم .

هذا قليل مما أريد من المرأة أن تقوم به فى عهد النور والانصاف والتحرير حتى تظل مصر عزيزة كريمة .  
روحية القلبنى

## لغات صيخة

اختزال . آلة كاتبة

محاسبة . اختزال آلى

تحضير لكافة الامتحانات

مكتب لأعمال الترجمة

## فكر مدارس

القاهرة : ٢ شارع فؤاد الاول .

الاسكندرية : ١٥ شارع سعد زغلول .

مصر الجديدة : ١٠ شارع عباس .

بور سعيد : ١٤ شارع صفية زغلول .

طنطا : ١١ شارع لاهوت (ميدان الساعة)





# رأسى طفل

لقارئات مجلة بنت النيل ..



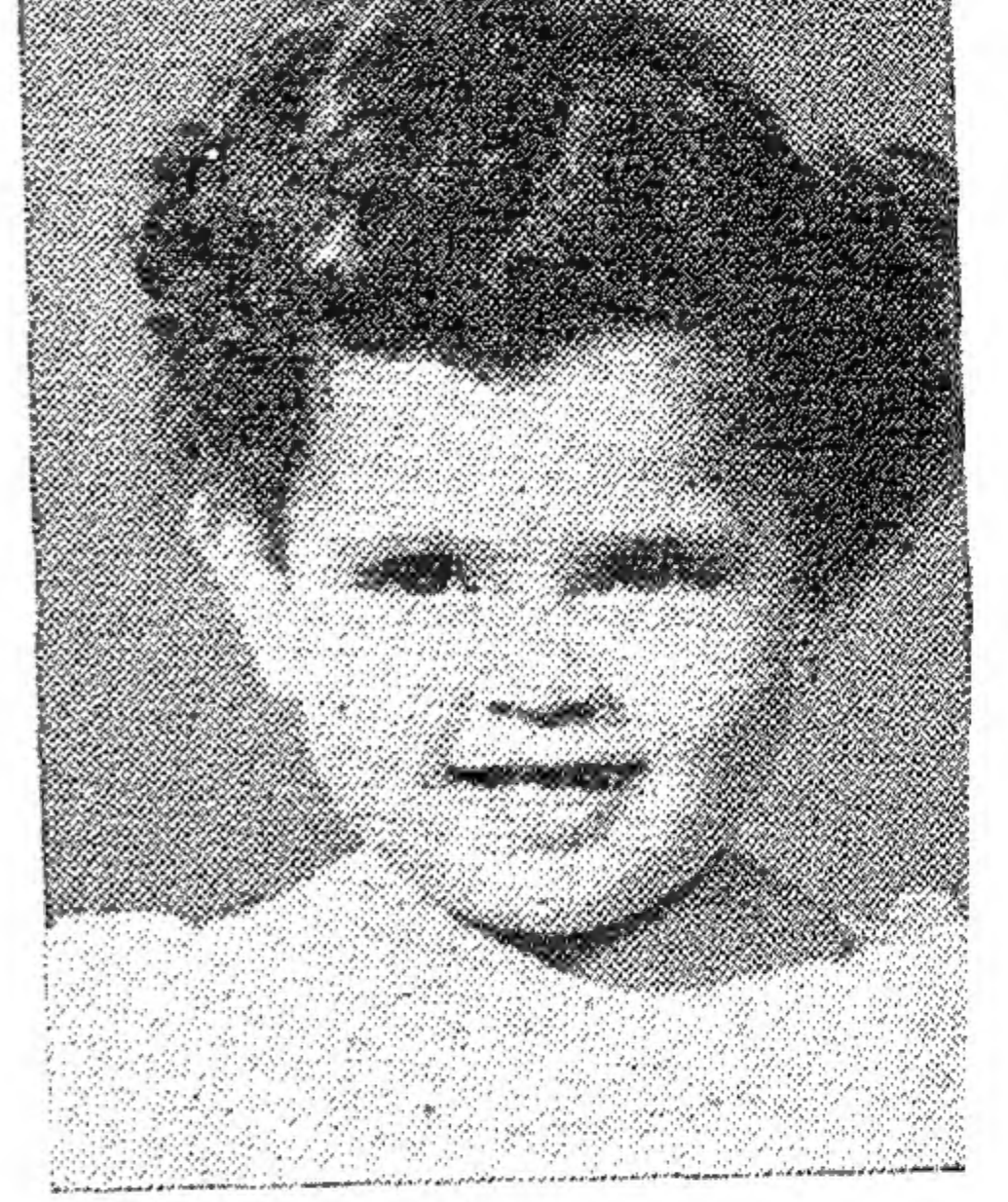
٤ - الفريد قدرى



٣ - عادل عبد المسيح



٢ - ليلان اسحق عزيز



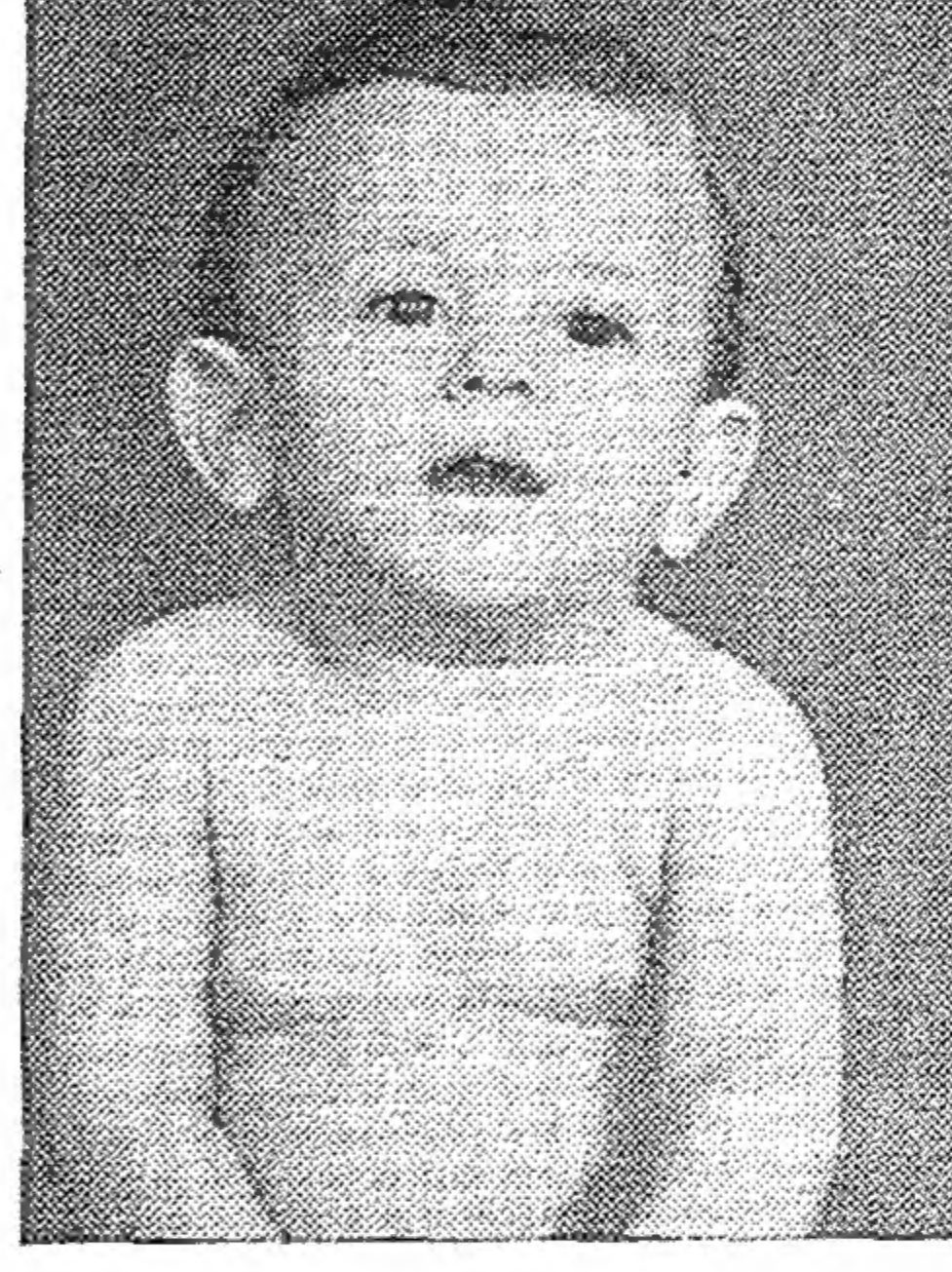
١ - ناريمان عثمان شكرى



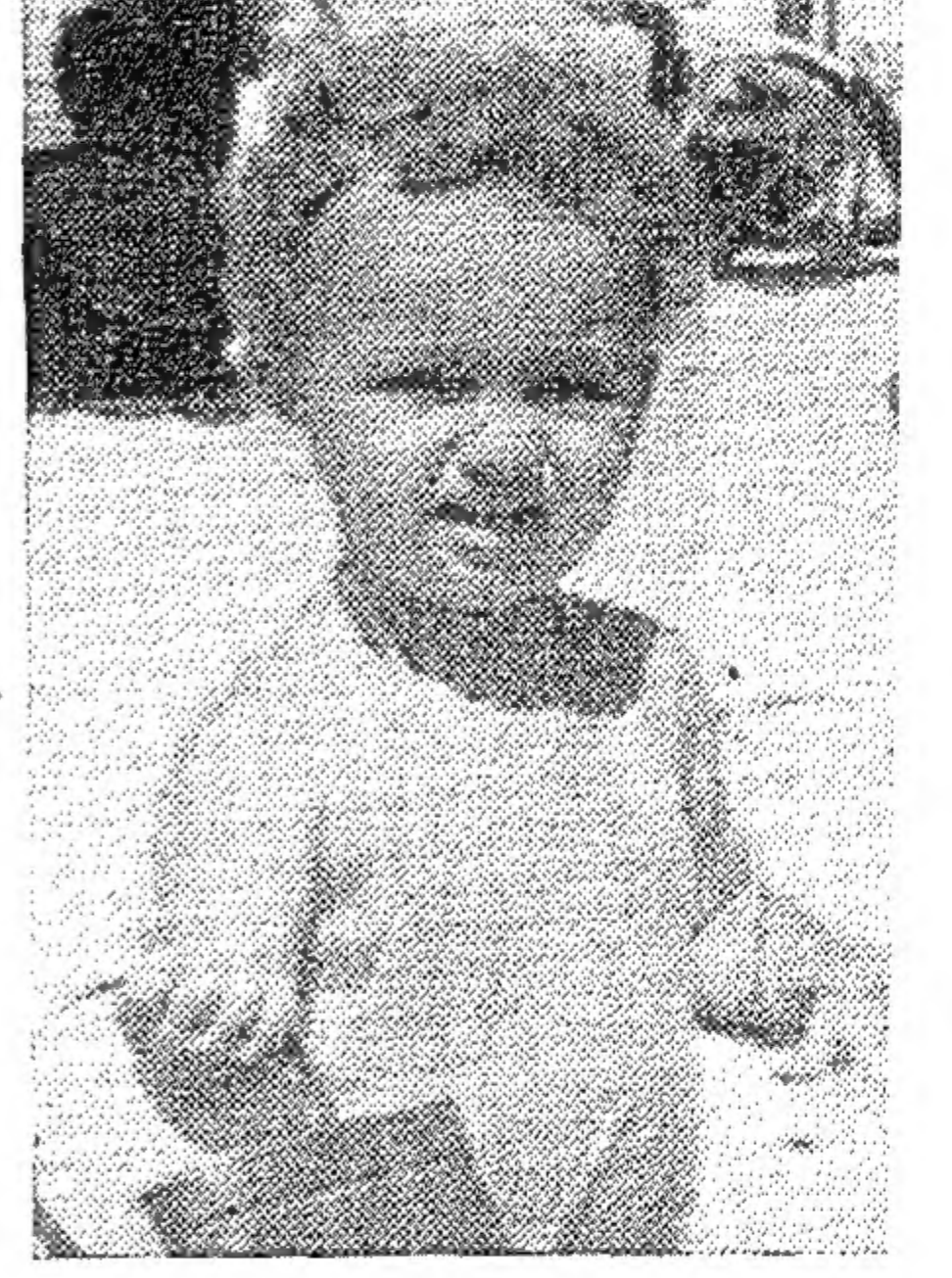
٨ - سعد كامل حميد باشا



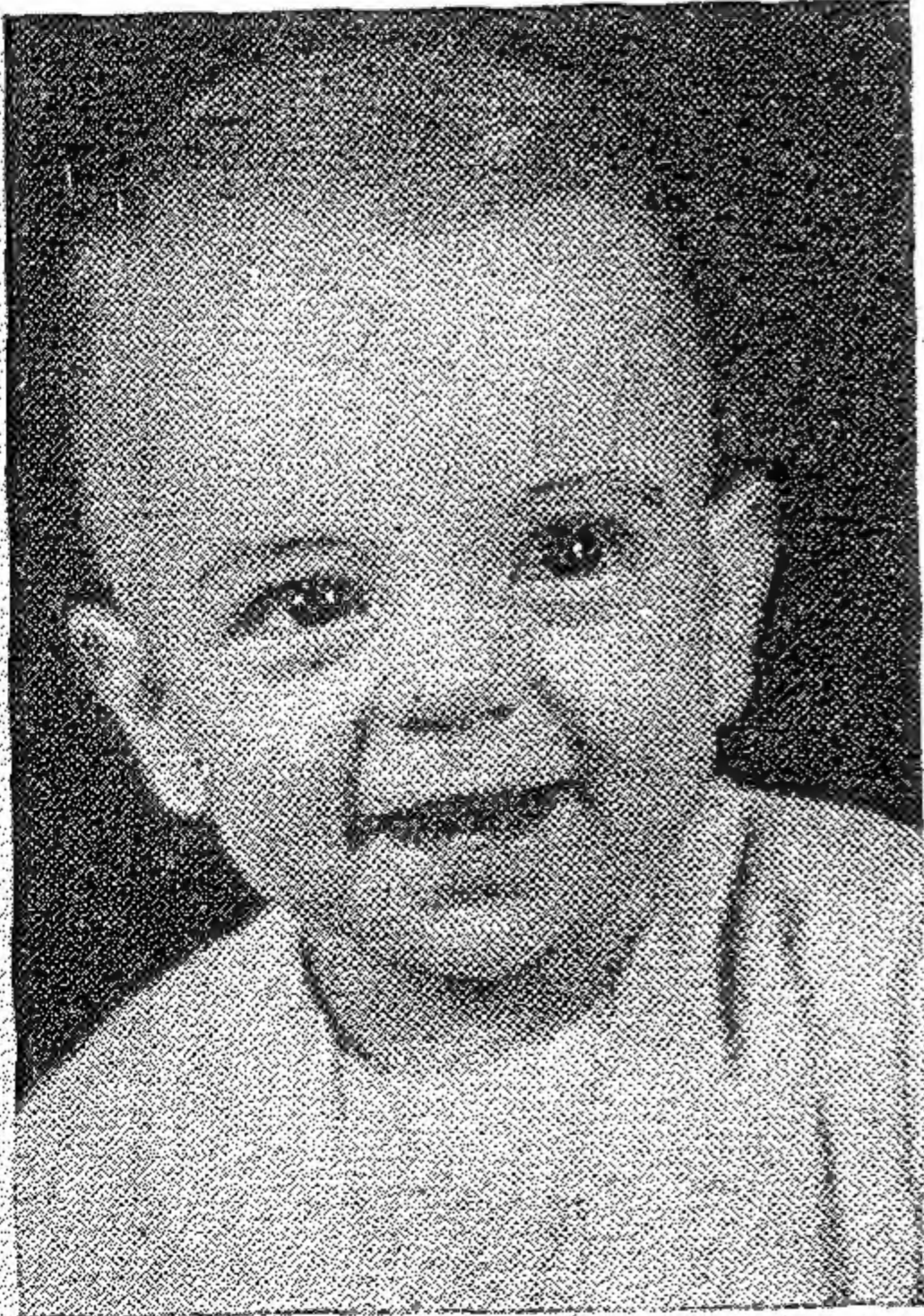
٧ - سامية محمد رشاد



٦ - عبد المجيد جمال القصاص



٥ - محمد عبد الحميد نعمت



١٢ - فخرى احمد النمر



١١ - ولاء وديع سليمان



١٠ - ماري تيريز فلتاؤوس



٩ - بريهان النجى





١٦ - ماجدة ريمون كامل



١٥ - منى توفيق فريد



١٤ - راخى عبد الرحمن طلب



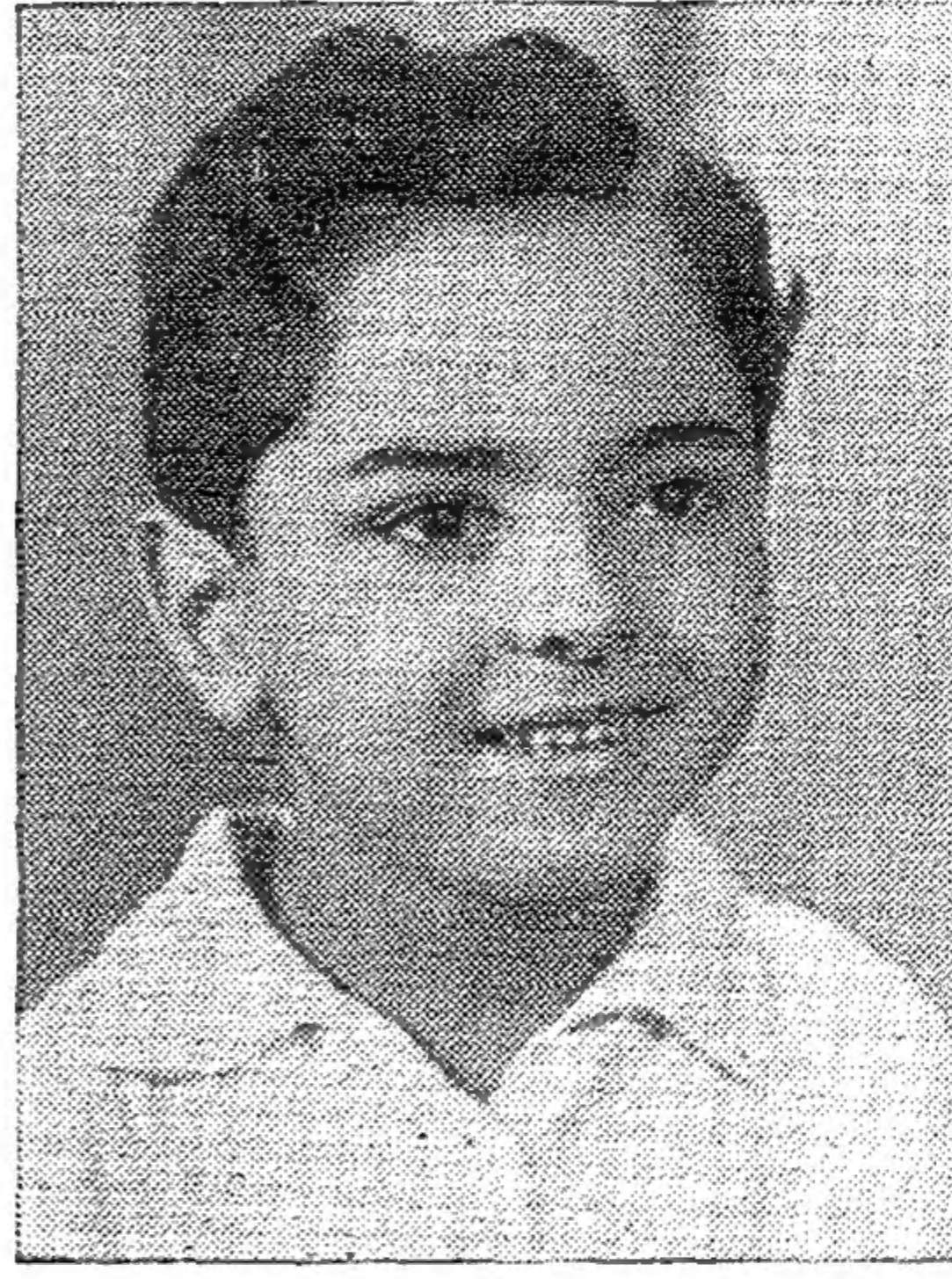
١٣ - اسامة توفيق عبد الهادى



٢٠ - سليمان فهمى



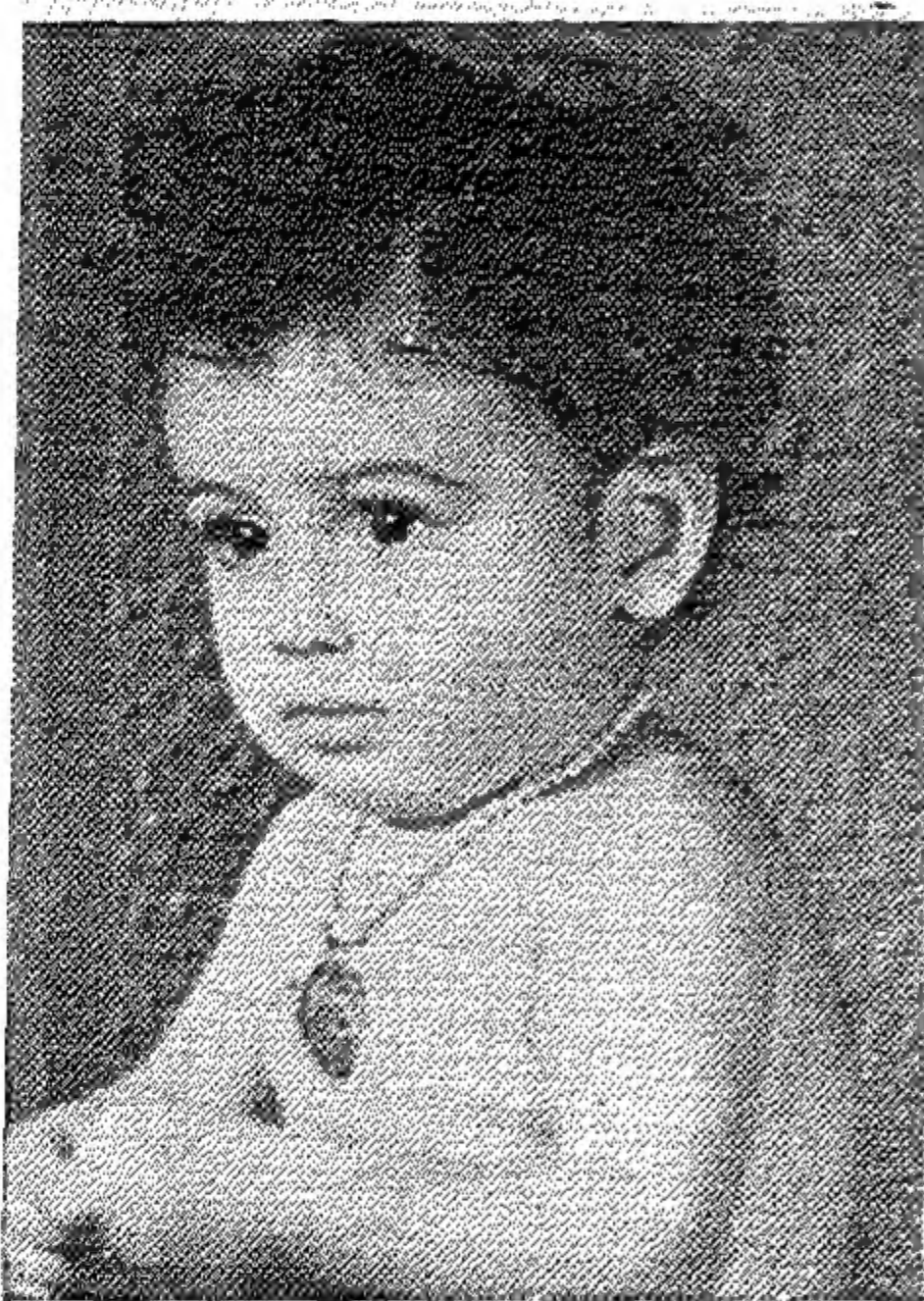
١٩ - مجدى كرم رزق



١٨ - نبيل يوسف حنين



١٧ - اكرام سيد عبد الله



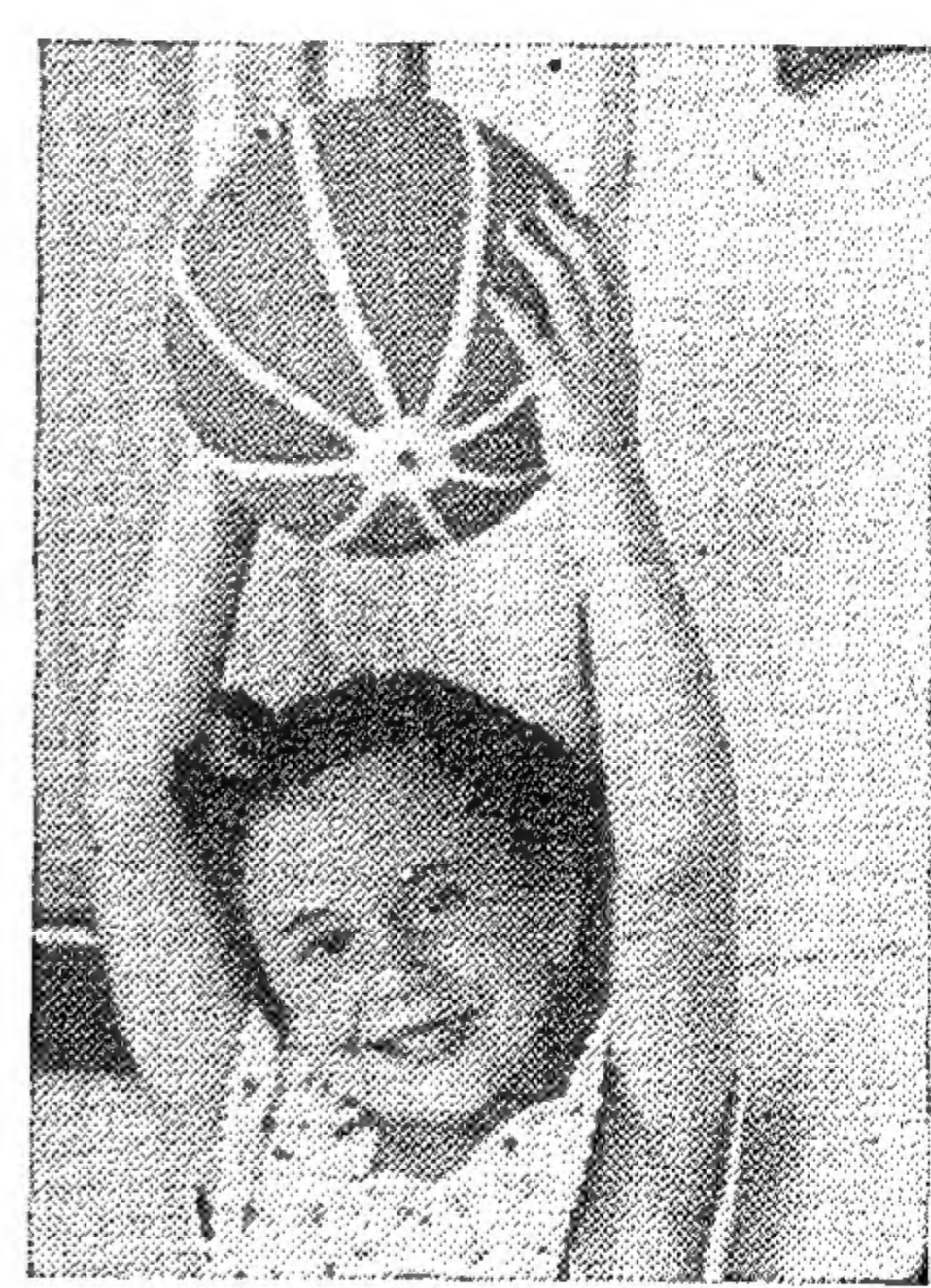
٢٤ - عماد حام



٢٣ - شريف محمود العطار



٢٢ - سيرة عبد الرحمن طلب



٢١ - سامية سامى

## «كوبون مسابقة أصبح طفل»

إسم المتسابقة: .....

عنوانها: .....

إسم ورقم الطفل الفائز: .....

## شروط المسابقة

- ١ - يشترك فى المسابقة كل طفل يتراوح عمره بين السنة والتسع سنوات
- ٢ - على كل والدة ارسال صورة لطفلها من حجم الكارت بostal قبل نصف نوفمبر على أن يكتب خلف الصورة اسم الطفل وعنوانه وعمره .
- ٣ - يكتب على المظروف ( مسابقة بنت النيل ) ويرسل بالعنوان الاتى :  
٤٨ شارع قصر النيل - القاهرة .
- ٤ - تنشر الصور فى مجلة بنت النيل تباعا فى عددى نوفمبر وديسمبر سنة ١٩٥٢
- ٥ - تمنح الجوائز للاطفال الذين حازوا اكبر عدد من اصوات القارئات .
- ٦ - املئى الكوبون المنشور الى يسار هذا الكلام وارسله الى هنا حالا .





استقبلت  
معلومات  
الناركية

(أ) ما تاريخ اليوم الذي قام فيه الجيش المصري بحركته المباركة :  
(ب) ٢٧ يونيو سنة ١٩٥٢  
(ج) ٢٣ يوليو سنة ١٩٥٢  
(٢) من هو زعيم الانقلاب السوري الأخير :  
(أ) العقيد اديب الشيشكلي  
(ب) الزعيم حسني الزعيم  
(ج) الزعيم سامي الحناوي  
(٣) ما اسم ولي عهد المملكة العربية السعودية :  
(أ) الأمير فيصل  
(ب) الأمير سعود  
(ج) الأمير طلال

## دعني الخجل وكوني اجتماعية

لكل واحدة منا نحن بنات حواء شخصية معينة ... قد تكون هادئة وديعة ، وقد تكون ثائرة عنيفة ، وقد تكون وسطا بين هذه وتلك . وأهم شيء يجب أن تتحلى به كل سيدة هو أن تعرف كيف تضبط نفسها وتشكلها حسب الظروف بحيث تظهر بالمظهر اللائق بها . ان عملية ضبط النفس عملية ليست سهلة والقليلات يستطعن القيام بها دون مجهود أو مران .



والثقة بالنفس عامل مهم جدا لكل من تريد أن تضبط نفسها . فالمرأة التي تثق في جمالها وفي ذوقها وفي قوة شخصيتها تستطيع أن تبرز في كل مجال توجد به . والخجل آفة اجتماعية خطيرة تربت عندنا نحن المصريات بسبب التقاليد الصارمة التي عشنا فيها وترعرعنا في ظلها . وهي آفة يمكن التغلب عليها بالمران وبمضى الزمن . ونصيحتي لكل امرأة خجول تتلخص في ألا تدع فرصة للاختلاط والاندماج في المجتمع تمر دون انتهازها . ففي كل مرة سيهدم جزء من الخجل الراسب في أعماقها . ان مقابلة الاغراب والاختلاط بهم سيبدو مسألة ثقيلة صعبة في البداية ولكن مع مرور الوقت ستصبح هذه العملية مسلية مشوقة للغاية .

ولدى نصيحة أخرى للخجولات هي أن يبدأن بالاستماع الى حديث الاغراب الذين تدعوهم الظروف الى الاجتماع بهم فعملية الاستماع ستنسيهن خجلهن وتجعلن يدين بدلوهن

## حاولي أن تصرفي نفسك

من السهل جدا على كل انسان أن يلقي بكلمات النقد غير مناسبة . وعلى هذا يمينا ويسارا . ولا شك أن نصدر عليهم أحكاما تنبع من كلامنا قد صادف في حياته اناسا يتصرفون تصرفات لا يمكن فهمها أو نعتقد أنها

### في الحديث قليلا في البداية ثم اندماجا في النهاية .

قد يكون فستانك الذي ترتدينه في احدى الحفلات أقل ثمنا من غيره ، وقد تكون تسريحة شعرك غير متمشية مع آخر موضة ، ولكن ليس معنى هذا أن تنطوي على نفسك وأن يعتربك الخجل . أكدي شخصيتك وتصرفي على طبيعتك وتأكدي من ان الشخصية لا المظهر هي التي تحدد قيمتك .

ومن أهم ما يجب على كل امرأة اجتماعية هو أن تتعلم كيف تمشي وكيف تقف وكيف تجلس . وهذه الحركات يمكن معرفتها بالملاحظة أولا ثم بالمران ثانيا . والرياضة عامل هام جدا للحصول على حركات صحيحة وأوضاع جميلة ان المرأة قطعة فنية من صنع الخالق ولذا يجب العناية بها باستمرار والرياضة البدنية من أهم ما يجب ممارسته للوصول الى هذا الغرض .

والتكلف خصلة قبيحة انتشرت بين سيداتنا في هذه الايام . . . وهي خصلة لا تخفى على كل ذي نظر . والرجل بالذات يستطيع أن يحس بتكلف المرأة من تصرفاتها وحديثها ولذا أحذر يا سيدتي من تقليد أية امرأة في حركاتها وعاداتها وأنصحك بأن تحاولي تعلم ما يفيد وما يتسق وطبعك الاصيل .



# ماما... دعي أحلامك تتحقق



فانت تحبين نفسك ولطفالك  
الصحة الجيدة والعافية  
فلتتاول جميعاً الغذاء  
الطبيعى المثل

سفن سير  
زيت كبد الحوت النقى

SevenSeaS

انه لهذا الزيت أيضاً فائدة كبيرة  
في وقايتك الصفار والكبد  
منه عاباً بالبرد والنزلات الصدرية  
سائل . كبسول . نقط مبركة



(هـ) ما اسم أول شهيدة مصرية في  
معركة القنال :  
(أ) أم أمينة  
(ب) أم صابر  
(ج) سميحة

(ع) ما اسم امبراطورة ايران  
الحالية :  
(أ) آشرف بهلوى  
(ب) ثريا اسفنديارى  
(ج) هانزاده

الاجابة الصحيحة ص ١١

ما يرتكبون ثم يتبهاون  
ويتفاخرون وكأنهم لم يأتوا  
شيئاً . ان أغرب حقيقة  
يجب أن تعرفها يا سيدتى  
هى أن الرجل المسن كثيراً  
ما ينكر سنه ويسير فى تيار  
التصايبى فى عناد وغرور قد  
لا تجدنيهما فى الشباب .  
ان مثل هذا الرجل يجب  
عدم لومه أو توبيخه . ان  
عقدته هى عقدة الزمن .

والان لنبحث حالة الرجال  
متوسطى العمر ممن يسرون  
فى نفس التيار السابق .  
وليكن الاستاذ « س » هو  
مثلنا . . . . . ولنبدأ بقصته  
من البداية . . . . .

ان أستاذنا هذا زوج سعيد  
وأب مثالى ورجل اجتماعى من  
الطراز الاول ، ولم يحدث  
خلال عشرين سنة منذ زواجه  
أن شابت حياته أية شائبة ،  
ولكن على حين غرة ابتعد  
الناس يتساءلون ويتغامزون  
فقد شاهدوه أكثر من مرة  
مع امرأة غريبة أو قل مع فتاة  
صغيرة تصلح لان تكون ابنة  
من بناته . ان مشكلة أستاذنا  
هذا ترجع الى شعوره بالوحدة  
وأغلب ظنى ان هذا الشعور  
قد أتاه بينما كان يزيل شعر  
لحيته ذات يوم من الايام وهو

(البقية ص ٦٦)

العرف والعادات المرعية . .  
وغالباً ما ينتهى الامر عند  
هذا الحد ، فى حين أن  
الواجب يحتم علينا أن نسأل  
أنفسنا : لماذا يفعل هؤلاء  
الاشخاص مثل هذه الافعال ؟  
وما هى الدوافع التى تدفعهم  
اليها ؟ مع العلم بأن أى  
انسان مهما كانت ظروفه  
يجب ألا يكون محلاً للنقد أو  
السمة السيئة اطلاقاً .



ولنضع تحت أنظارنا  
كمثل ، هذا الرجل المسن  
لماذا هو دائماً عرضة للقليل  
والقال ؟ لا ريب فى أن نموه  
العاطفى لم يصل الى الدرجة  
التي تتناسب مع هذه السنين  
الكثيرة التى عاشها !!  
والواقع ان هذا هو التعليل  
الصحيح لكثرة نزوات أمثال  
هذا الرجل الذين يرتكبون

جديد كيوتكس  
طلاء الأظافر



فى الزجاجة سيليبروف الدهشة التى لا تنسك

سوف تدعئك الراحة التى توفرها لك زجاجة  
« سيليبروف » ويترك هذا الطلاء الجديد للأظافر فلا  
خوف من انكسب الزجاجة لأن تصميمها المدهش الجديد  
يحميك ولتأطروا كافيلاً إعادة الزجاجة عندما تغلب الوضوح  
الطبيعى قبل ان تنسكب منها نقطة واحدة وتلوث ثيابك وأثاثك  
وسيصبح فى إمكانك حمل « المانيكور » نفسك فى المنزل  
كالهاتفين لأن عنق الزجاجة الخاص يخرج آلياً الكمية المناسبة  
بالضبط من طلاء الأظافر لتطلى ظفرك واحداً باتقان فى كل مرة  
ان طلاء الأظافر « كيوتكس » الجديد يحتوى على  
الانابليون النصر العجيب الذى يقوم أكثر من أى طلاء  
أظافر آخر ويأتى أكثر منه . اطلب مساعدة أجل الرأى اللوس  
التي تسلام أزيائك



كيوتكس





# من عيادة بنت النيل



## هل في استطاعتنا أن نطيل قامةنا؟

لطبيب بنت النيل

من أحدهما الغدة الدرقية وبعد بضعة أسابيع كان وزنه ١٠ كيلوجرامات في حين أن أخاه وصل وزنه الى ٣٦ كيلوجراما .

وقد أجريت تجربة عكسية على كلبين صغيرين وقطتين صغيرتين بأن أعطيت خلاصة الغدة الدرقية لحصان . فتضاعف نموها . وعلى الرغم من نجاح هذه التجربة فإن الطب ما زال مترددا في استخدام خلاصة الغدة الدرقية لعلاج بها الاشخاص .

وأجريت عدة تجارب على الغدة الهيبوفيزية بأن أعطى فأر كمية من هذا الهرمون فوصل وزنه بعد سنة الى ٦٠٠ جم بينما لم يتعد وزن زميله ٢٥٠ جم . ويستعمل هذا الهرمون بكمية معقولة ليساعد على النمو .

وآخر وسيلة لاطالة القوام هي في تناول الجميع . وتقضى من الشخص أن يمتد أعضاءه والعمود الفقري بممارسة بعض التمرينات الرياضية الخاصة . فهناك عدة تمارين لاطالة الجسم . وأفضل هذه التمرينات هي الجري والقفز واجراء بعض الحركات اللينة السريعة كالرقص الايقاعي والتعلق على السلم الخشبي .



طبيعي . ويلاحظ أن النمو يعود الى حالته الطبيعية بعد هذه العملية .

لذا فإن الاوكسيجين عنصر لا بد منه لنمو الجسم . كذلك الحرارة والضوء فانهما يلعبان أيضا دورا هاما جدا وقد يكون سبب عدم نمو الطفل انه حرم من بعض عناصر الغذاء أو أنه لم يتناولها بكمية كافية . ومن بين هذه العناصر نذكر اللبن والبيض والحبوب التي تحتزن مواد غذائية تساعد على النمو هي التي تحتوي على فيتامين ا أو فيتامين النمو كما يسميه بعض الاطباء . وهو يوجد على الخصوص في الجزر وفي بعض الفواكه كالبرتقال والليمون وفي الطماطم والسلطة وفي زيت كبد الحوت أو زيت السمك . وان كان تناول تلك الاغذية لا يأتي بالنتيجة المرجوة . فانه لا بد من بدء علاج بالهرمونات حسب اشارة الطبيب .

### هرمونات النمو

وقد أجريت عدة تجارب على الحيوانات ظهر بعدها أن هناك غدتين افرازهما داخلي هما الدرقية والهيبوفيزية تنتج الهرمونات تساعدان على النمو .

وقد أجريت تجربة من هاتين التجريبتين على حملين حديثي الولادة من شاة واحدة . وقد استحصلت

الى الثلاثين أخذت قامته تنمو ولما توفي كان طوله ١١٦ سم . ومن هذا يتضح أن الغدد ذات الافراز الداخلي تؤثر في نمو القامة تأثيرا كبيرا .

غير أنه عندما نرى طفلا لا ينمو فاننا لا ننظر الى الغدد أول الامر . فهناك أمور أخرى غابية في الاهمية يجب التحقيق منها كالجهاز التنفسي وهل يقوم بوظيفته كما يجب . ففي حالة



عدم قيامه بهذه الوظيفة فإن الجسم لا يستقبل كمية كافية من الاوكسيجين مما يعين النمو . وفي غالب الاحيان يعود الجسم الى النمو اذا ما عولج سبب عدم قيام الجهاز التنفسي بوظيفته . ويلجأ الاطباء الى اجراء عملية استئصال الزوائد الانفية من الطفل الذي يبدو أن نموه غير

ليس هناك سيدة تكره أن يصبح ابنها ذا قامة طويلة . وليس هناك والد لا تخشى أن تغدو ابنتها قصيرة القامة .

وعلى أن حال فانه لا داعي اطلاقا لان يشعر أصحاب القامات القصيرة بمرارة . فنبيلون كان قصيرا وفيكتور هوجو الشاعر الفرنسي وكيلوباترا ملكة مصر كانا كذلك .

الا ان ذلك لا يمنع من أن نصلو الى قامة عادية لا هي بالطويلة ولا هي بالقصيرة . وان كنت لا ترغبين في أن تظلي قصيرة القامة فهناك طرق تساعد على اطالة القامة ويجب ألا ننسى أن هناك سنا تقف عنده القامة فلا تزيد مليمترا واحدا . وهو عند الذكور ٢١ سنة وعند الاناث ٢٠ سنة . وهذان السنان المختلفان يحددان نهاية طور المراهقة عند كل من الشاب والشابة . وفي هذه الاونة أو عند ذلك الحد يقف نمو العظام . وقد برهنت الصور التي أخذت بأشعة اكس أن العظام تقف عن النمو ابتداء من هذا السن .

ولوحظ أن معظم الاقزام يحتفظون لسنتين طويلة بنفس المميزات العضوية للأطفال . ويجوز في هذه الحالة ألا تبدأ المراهقة الا في سن الثلاثين أو بعد ذلك . وهنا يستطيع القزم أن ينمو بعد سن الثلاثين . أو بعد ذلك . ودليلنا على ذلك حالة القزم المشهور ج . هرسون الذي كان طوله ٣٧ سم في سن الخامسة والعشرين . ولما وصل



# القلب والفيثامينات

للدكتور محمد رضوان قناوى  
أخصائى أمراض القلب

شرايين الاطراف وكذلك شرايين المخ ولذلك فاننا نستطيع استخدامه كعقار نافع فى بعض الامراض .  
والذى يهم القارئ بلا شك هو الامام بتأثير الفيتامينات التى تتوقف عليها حياة عضلة القلب ونشاطها والتى يؤدى الحرمان منها الى ظهور أعراض خور فى عضلة القلب بصورة شتى قد تكون خفيفة كما قد تكون جسيمة وخطيرة أحيانا وأهم هذه الفيتامينات فى نظرى هو فيتامين ب واحد وهو المعروف فى الطب بأنه الفيتامين المضاد لالتهابات الاعصاب .

ان فيتامين ب واحد هو غذاء القلب وقد دلت على ذلك تلك التجارب التى أجراها منذ خمسة وعشرين عاما فى باريس الدكتور شارل لوبرى الذى قال وما زال يقول : ان الدور الذى يلعبه الحرمان من هذا الفيتامين لا يقل بأى حال عن الدور الذى يلعبه ارتفاع ضغط الدم أو أمراض صمامات القلب أو أمراض الكليتين أو الحميات فى التأثير على القلب وعضلته .  
واننا نعلم أيضا ان اعطاء الانسولين لمرضى القلب المصابين بالبول السكرى لا يجوز أن يؤدى الى هبوط سكر الدم وان الطب يحجم فى أحيان كثيرة عن اعطاء الانسولين لهؤلاء المرضى .

وللمواد الزلالية أيضا أهمية كبرى فى تغذية عضلة القلب لا تقل عن أهمية تغذيتها بالجلوكوز واننا بحرمان مرضى القلب مدة طويلة من الغذاء والزلاليات تسبب هبوط كمية الزلال فىؤدى ذلك الى زيادة التورم وضعف وظيفة القلب .

يعلم الجميع ان الفيتامينات ضرورية لحياة الانسان فهي تلعب دورا كبيرا فى حياة كل خلية من خلايا الجسم وان الحرمان منها يسبب ظهور أعراض مختلفة على الانسان يعبر عنها بأعراض نقص الفيتامينات ولست أدري أى عضو من أعضاء الجسم لا تؤثر عليه هذه العناصر الحيوية فهي لا تترك ذرة فى جسم الانسان الا وأمدتها بالقوة والنشاط فالجلد والشعر والعظم والاسنان بل قل العين والمعدة واللسان والامعاء وقوة الفكر وصفاء الذهن والقوى العقلية بل قل بقاء الانسان وحياته كلها ترعاها وتهيمن عليها هذه الكتيبة من عناصر الحياة التى سميت بالفيتامينات واصطلح الطب على تمييز أفرادها بأسماء هي : ا - ب - ج - د - هـ - ك وغيرها - والقليل من الناس من يعلم ان لهذه الفيتامينات أو بعضها تأثيرا على القلب والدورة الدموية وان التجارب والملاحظات التى قام بها الطب فى العشرين سنة الاخيرة قد تمخضت عن حقائق هامة يجب على الناس ان يلموا بها وان تأثير هذه الفيتامينات على القلب والدورة الدموية يكون بطريقتين فالاولى هي ان بعض هذه الفيتامينات كالفيتامين ب واحد والفيتامين هـ ضروريان لحفظ نشاط عضلة القلب وان الحرمان منهما يؤدى الى تغيرات عديدة فى عضلة القلب لا يمكن اصلاحها وشفائها الا باعطاء هذين الفيتامينين تأثيرا طيبا على بعض أجهزة الجسم مثال ذلك الفيتامين المضاد لمرض البلاجرا المنتشر فى بلادنا اذ ان لهذا الفيتامين خاصية



عندما تنقر 'ياسبرو' تقوى عناء الحمة الرقيقة باسم الزور بازلة أرها المنخفض الرأسم .

ان 'ياسبرو' يقلل حيث تقوى فائدتها وازدادت تحمل على راحة عاجلة وشفاء مستمر .  
كثيرا ما يكون امتقان الحلق أول نذر البرد فبالتمسك من الامتقان تضرب البرد فى الميميم .  
ان أمز قرصين من 'ياسبرو' مع شروب ماسن فى هذه المرحلة يعتبر مفعلا عظيما فعليك بالامتنان 'ياسبرو' بالقرب منك متى تجده بين يديك كلما امتجت اليه .

**ياسبرو**  
**يطرد البرد،**  
**الأنفلونزا، الحمى،**  
**الصداع والأرق !**

**اقرأ هذه الخطابات !**

أصابني من مدة اسبوع قريبا زكام كاد يمنعني عن العمل فى محلى فاشترت بعض اقراص من اسبرو ففكرت بالراحة التامة بعد تماطى أول قرص من اسبرو وقد اصحت فى صحة جيدة وقره الحمد ولا يسنى الا ان اقدم غلص الشكر وعظيم التقدير لمركة اسبرو والقائمين بها على ما يؤدونه للجمهور من عناية تمود عليهم بالصحة والرفاهية فارسل هذا اعجابا لاسبرو وتقديرا لجليلكم ونفقلوا بقول قائم الاحترام : مصطفى محمود

348  
الفرجة  
ياسبرو  
هى احسن  
وسيلة ضد  
البرد !

نحيط علم حضراتكم بأننى كنت فى حالة سيئة اقلنى الاسرين فى التهاب شديد فى الحلق حين زارتى احد اصدقائي واشار على بتلول اقراص اسبرو عليها تخفف آلامى فتاولتها وانا فى بأس شديد ولا غربة فى بأس فقط مع العلم اننى استعمل جوب كثيرة التى وصفها لي الطبيب ولكن بدون جدوى واخيرا ولحسن حظي تناولت اقراص اسبرو فلم تضى ساعات قليلة حتى تحسنت صحتي وشعرت بالحياة تسري فى جسمي وفى اليوم الثانى قبل ان يمر الاول كان حلقى فى احسن حال ولم يلبى بخطائى هذا اعطيتكم من الشكر حقه . نسيم قريج الله سبحانه

الوكلاء : ج . ب . شريان وشركاه س . ت . مصر ٧٨٦١

## امتحني معلوماتك

الاجابة الصحيحة

(٤) ثريا اسفنديارى  
(٥) ام صابر

(٢) العقيد اديب الشيشيكلى  
(٣) الامير سعود  
(١) ٢٢ يوليو سنة ١٩٥٢



# كيف تعين عواقب الكدمات والجروح؟

للدكتور احمد سعيد خطاب

الى خارجها ، فيزيد ذلك من حجم الورم ، ينتج من ضغط هذه السوائل على الاعصاب الموجودة في المكان المصاب ، الم ، يشتد او يضعف على حسب قوة «الجزع»

ومثل هذا يحدث في «الكدم» ، فالصدمة الشديدة تحدث تلفا في الشعيرات الدموية التي تغذي المكان المكدم ، وقد يصل ذلك الى درجة التمزق الشديد في جدرانها مما ينتج عنه نزيف تحت الجلد يظهر على شكل بقع حمراء او بنية داكنة ، يتحول لونها تدريجيا الى الازرق ثم الاخضر ثم الاصفر حتى تزول في مدة تتراوح بين اسبوع واسبوعين .

وسبب تعاقب هذه الالوان تحلل المادة الحمراء في الدم وهي « الهيموجلوبين » وامتصاصها بالتدريج .

والعلاج في حالة الجزع هو اراحة المفصل في الحال ، وذلك بالاستلقاء على اريكة مثلا ، ووضع كمادات باردة على مكان الالم ، لان هذه تسبب انكماشاً في الاوعية الدموية وبالتالي يقل سريان الدم في الشعيرات فينقص حجم السوائل الخارجة من داخلها الى خارجها

والكمادات الباردة طبيعية وصناعية ، فالاولى مثل الثلج او الماء البارد ، والثانية مثل محلول خلات الرصاص واحذري ان يتناوله طفلك فهو مادة سامة . ويستعمل التبريد هذا كل ساعة لمدة خمسة عشر دقيقة ، وذلك في الاربعة والعشرين ساعة التالية لحدوث الاصابة

واذا لم تتحسن الحالة في مدة يومين او ثلاثة فعليك بطبيب العظام فعنده الدواء ومن الاخطاء الشائعة جدا ، وضع القدم في ماء ساخن او

(البقية ص ٦٦)

كثيرا ما يحدث ان تكونى مسرعة في منزلك ، فتتعرض قدمك في طرف سجادة ، او تكونى نازلة على السلالم فتزل قدمك ، وتفقدى توازنك ، وبينما تحاولين السيطرة على الموقف اذ تلتوى قدمك بشدة ، فتصرخين متألة ، ويقعدك الالم عن الحركة ، وتتورم القدم حتى يصبح منظره مفرعا ، وتلك الاصابة تسمى «الجزع»

وشيء آخر كثير الحدوث للاطفال ، اذ بينما يجرون ويلعبون اذا بهم يسقطون على الارض ، او يصطدم راس الطفل بحافة دولاب او نافذة ، فلا يقف الامر عند حد البكاء ، بل يتعداه الى تورم الجزء المصاب ، وهذه الاصابة تسمى «الكدم»

فما الذى يحدث ؟ نعلم ان كل مكان بالجسم يغذيه تيار مستمر من الدم الذى يجرى في شعيرات دموية دقيقة لا ترى بالعين المجردة ، والمفاصل وهي كثيرة في القدم عبارة عن عظام يربط بعضها ببعض ، اربطة مرنة قوية ، تسمح لها بالتحرك في حدود معينة ، وهذه مكونة من الياف كثيرة ، وتسرى فيها هاته الشعيرات حاملة اليها الدماء ، لتغذيها وتحفظ كيانها وحيويتها ، وفي «الجزع» تتعرض هذه الاربطة لقوة شد غير طبيعية فتتمزق بعض الياف بما فيها من شعيرات دموية ، فيخرج الدم من هذه الى ما حولها من انسجة فيكبر حجم المكان المصاب ، ويظهر ذلك على شكل تورم

كما انه يحدث في جدران بعض الشعيرات القريبة ، تلف بسيط يسمح بمرور سوائل الدم «البلازما» دون الكرات الدموية ، من داخلها

## ضعي ثقتك في

# دورتي



إن أغلبية النساء في الولايات المتحدة يفضلن مستحضرات التجميل دورتي جرائع عن أى مستحضرات أخرى ولا عجب في ذلك فإن مستحضرات دورتي جرائع ليست نتيجة محاولات فردية إنما هي خلاصة أبحاث طويلة لنخبة من علماء التجميل



ففي إمكانك إذن يا سيدتي أن تضعي ثقتك فيها بكل اطمئنان .

وتباع مستحضرات دورتي جرائع

بالقاهرة  
عند: صالون سقراط  
• بول و دانطون • سه خزانة  
بشارع قصر النيل  
• ماسر • مدينة الكونتنتال  
أجزاء لندن  
١٤ شارع سليمان باشا  
وبالاسكندرية  
عند: صالون سقراط  
إخصائيات التجميل  
الآنسة ليلى و ناز أدهم .

اسوار وتوريد اترية والردم بها لكل من المجموعتين الصحيحتين بناحتي عزبة البرج والعبدية مركز فارسكور وتوريد اترية والردم بها بموقع المجموعة الصحية بناحية برمبال القديمة وتحدد لفتح المظاريف ظهر يوم الاربعاء ٢٦ نوفمبر سنة ١٩٥٢ ويقدم الطلب على ورقة تمغة فئة الخمسين مليما للحصول على الشروط والمواصفات من الادارة الهندسية القروية بالنصورة نظير دفع مبلغ جنيه مصري لكل عملية على حدة بخلاف مائة مليم اجرة البريد ويمكن الاطلاع على الرسومات والبيانات اللازمة من الادارة الهندسية القروية بالنصورة وكل مطاء لا يكون مصحوبا بتأمين ابتدائي لا يقل عن ٢٪ من قيمته لا يلتفت اليه (٢٧٧٩)

مجلس مديرية الدقهلية  
ادارة الهندسة القروية  
يقبل عطاءات عن العمليات الاتية:  
اولا - انشاء دورات مياه مساجد بنواحي طنبول الكبرى مركز اجا وكفر قنصوه والبكرارية وطهواي مركز السنبلاوين وكفر الشيخ والقيطون والمعصرة مركز ميت غمر وكفر ابو متنا مركز دبرج نجسم وتحدد لفتح المظاريف ظهر يوم السبت ٢٢ نوفمبر سنة ١٩٥٢  
ثانيا - انشاء دورات مياه مساجد بنواحي العصاروه مركز المنزله وميت مزاح والحوارشه وشها ومحلة دمنه مركز النصورة وطانمل الغربى وبرج نور الحمص وميت العامل مركز اجا وتحدد لفتح المظاريف ظهر يوم الاثنين ٢٤ نوفمبر سنة ١٩٥٢  
ثالثا - انشاء سكن للطبيب واقامة



# مستحضرات التجميل

لأحظنا ان الكثيرات يرسلن الينا خطابات تحوى ما لا يحصى ولا يعد من الاستفهامات عن مستحضرات التجميل اللازمة للحصول على الجمال المنشود . وفى هذا المقال سنحاول ان نعطيك يا سيدتى الرد اللازم على استفهاماتك ...

ان المستحضرات التى لا غنى عنها لكل سيدة هى :

١ - علبة البودرة والروج .

٢ - اصبع أحمر الشفاه .

٣ - كريم القاعدة .

٤ - ماء الكولونيا .

٥ - فرشاة الشعر .

٦ - المشط .

٧ - مجموعة من دبابيس الشعر .

٨ - بعض من القطن لاستعماله فى التنظيف عقب ازالة التواليت .

أما طريقة عمل التواليت فسنشرحها لك فيما يلى :

١ - عليك أولا بتنظيف بشرتك من كل آثار التواليت المتخلفة ولاحظى تنظيف بشرة رقبتك بعناية .

٢ - عليك وضع كريم القاعدة بعد ذلك بحيث ينتشر على كل بشرتك بشكل واحد . واحذرى أن تستعملى كمية زائدة عن اللازم .

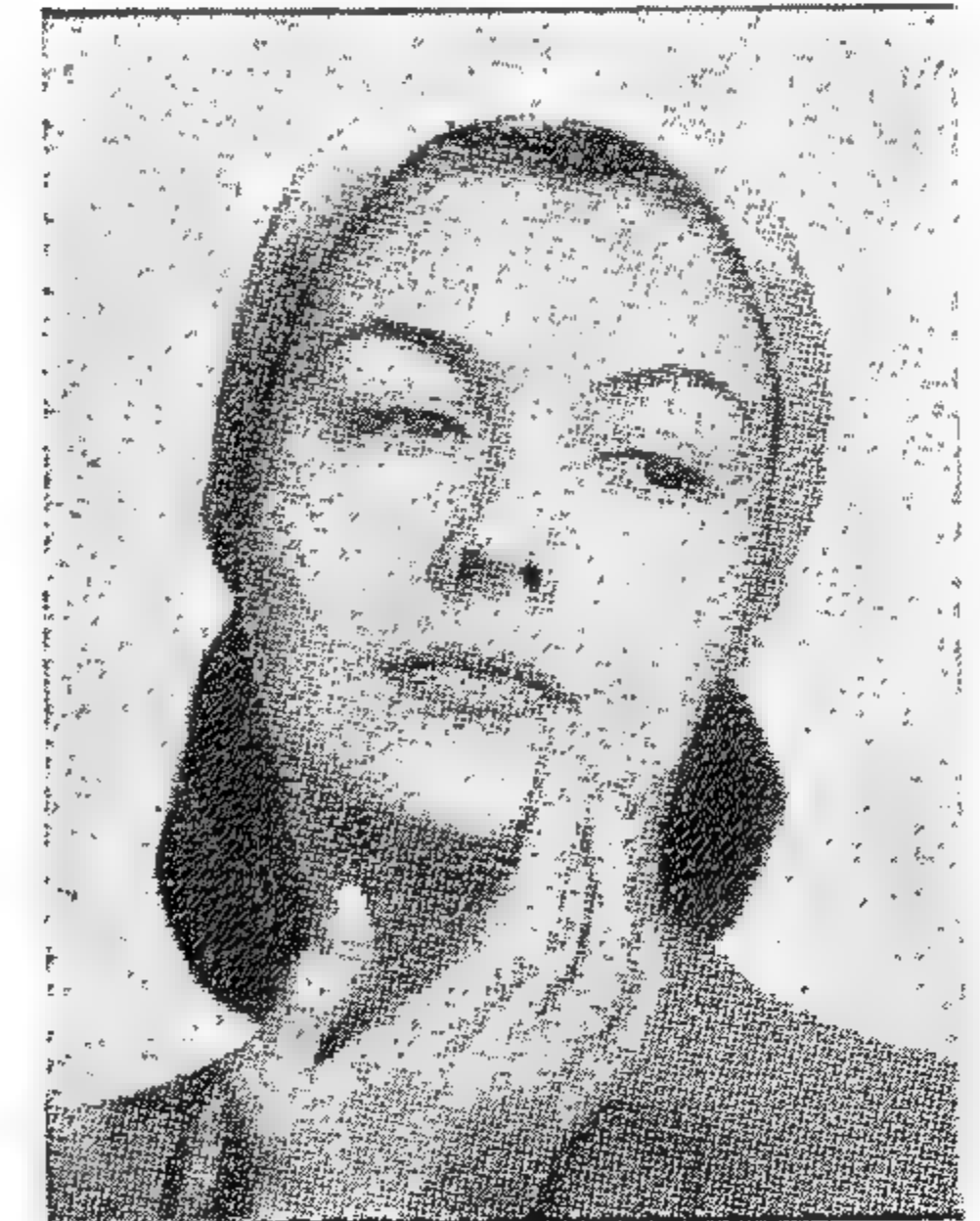
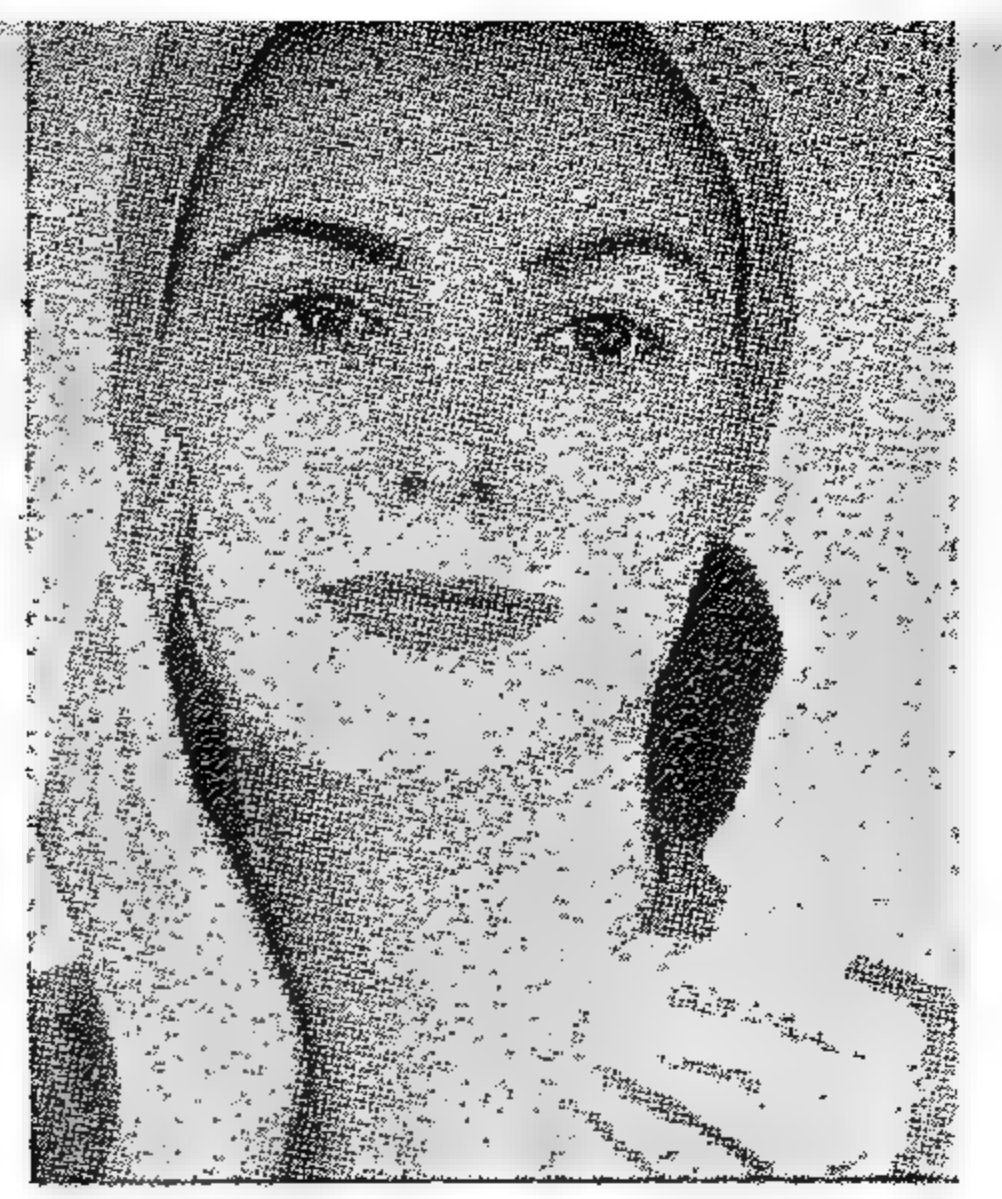
٣ - عليك باستعمال الروج بعد ذلك .

٤ - ثم خططى شفتيك باصبع أحمر الشفاه بدقة وعناية .

٥ - رشى البودرة على كل بشرتك ولا تنسى رقبتك .

٦ - مشطى شعرك بعناية واذا كان بعض الكريم قد وصل الى شعرك عليك بغمس قطعة من القطن فى ماء الكولونيا وازالة الكريم بحذر ودقة .

٧ - بعد تمشيط الشعر عليك بتمرير الفرشاة عليه واذا احتاج الامر الى بعض دبابيس الشعر استعيني بها .





## قلبي

هل تعلم ماذا فعلت منذ أسبوعين ؟ لقد انتهزت فرصة دخول ابني الصغير سنة أولى روضة ونزلت الى احدى المكتبات حيث اشتريت كتابا لتعليم القراءة والكتابة وكراسة بيضاء وقلمًا ولوحًا أسود وقررت أن أعلم خادمتنا كيف تقرأ وكيف تكتب . اني أخصص لها ساعة يوميا ألقنها خلالها درسا في الهجاء وآخر في كتابة الحروف العربية . وقد كافأتها على المجهود الذي بذلته خلال هذين الأسبوعين بأن اشتريت لها ثوبا جديدا . وعلى الرغم من قصر الدراسة فقد لاحظت ان تلميذتي أصبحت تعرف الحروف الهجائية كلها وتميز بينها وتكتبها دون خطأ وابتداء من الشهر الثالث سوف أبدأ بتعليمها الحساب . ولن تمضي سنتان حتى تصبح خادمتنا شخصا آخر يستطيع أن يعتمد على نفسه كل الاعتماد .

## قلبيها

ان مشروعك عظيم حقا ... وأرجو من بنات النيل أن يحذون حذوك في هذا المجهود الذي سوف يخلص عددا كبيرا جدا من المذلة والفاقة ويجعل منهن مواطنات صالحات يخدمن بلادهن ويعملن على رفع شأنها .



مجده من حبات قلبها ..  
ونور عينيها ! ..  
تري .. هل تحقق الايام  
أمانيتها ؟ ! ..

### عيسى متولى

المجد .. وتهيء له أسباب  
الكسب حتى حققت لها الايام  
أمانيتها .. وشق الزوج  
طريقه الى المجد ! ..

ربح كثير ونجحت  
مشروعاته التي يعزى الى  
شريكته الفضل الاول في  
توجيهه اليها .. فاذا به  
يتنكر لها .. وينسى فضلها ،  
ويجحد يديها .. بل وأكثر  
من ذلك .. لقد صرفه المال  
عن بيته .. وألقى به في  
أحضان الغواني .. فاذا  
بهذا العش الهاديء الجميل  
تصدع أركانه ، وتنفوض  
صروحه ، لبنة بعد لبنة ،  
هذه اللبنات التي شيدها  
طوال تلك السنين أخذت  
تنهار في ليال .. وأيام .. !  
لقد كان من هؤلاء الذين  
عناهم الحديث القدسي « من  
عبادي من اذا أغنيته فسد »  
وكان المال نقمة عليهما ،  
وأى نقمة ! ..

وها هي اليوم تذرف  
دموعها سخينة ..  
ولكم تتمنى أن يذهب المال  
ليعود اليها زوجها ! ..  
زوجها الذي شيدت له

كانا زوجين سعيدين ..  
أسسا عشهما الجميل  
وهما في مقتبل العمر ،  
فأشرقت في أفقه شمس  
الحب والهناء ..

ولم يكن المال مصدرا  
السعادة .. بل كان منبعها  
الحب الصادق ، والاخلاص  
المتبادل بين قلبين ، ربطت  
بينهما أقدس رابطة في  
الوجود .. تلك الرابطة  
التي باركها الله ! ..

عاشا فقيرين .. ولكن  
نعمة الحب أنستهما شظف  
العيش وقسوته ، فلم يشعر  
أحدهما بالعوز يوما ، لانه  
يجد الى جانبه القلب الذي  
يخفق بحبه ، ويحنو عليه ..  
واليد الرحيمة التي تمسح  
أحزانه ، وتنسيه متاعبه ،  
والبسمة المشرقة التي تجدد  
أمله ، وإيمانه ..

وأقبل الغد الذي ظلا  
يرقبانه .. ويتمنيانه ! ..  
أقصى ما كانت تتمناه أن  
تري زوجها في عداد الرجال  
الذين يشار اليهم بالبنان ..  
ولهذا سهرت الى جانبه  
الليالي ، تنسج له أثواب

الحشمة والوقار ... وارد باريس ! ..





# من أجل الجمال

هذه نصائح نسديها اليك يا سيدتي كي يبدو جمالك نظرا لافتا للانظار محببا للقلوب :

**أولا :** تأكدي من أن وجهك قد زالت منه كل آثار تواليت اليوم السابق قبل أن تبدئي في عمل تواليت اليوم التالي وتذكرى من أن أسهل البشرات في عمل التواليت هي البشرة المتوسطة غير الدسمة وغير الجافة . عليك بغسل وجهك ببعض المياه الباردة قبل الشروع في عمل التواليت . أما اذا كانت بشرتك دسمة فعليك بتوصية محل مستحضرات التجميل الذي تعاملين به باعطائك « كريم القاعدة » المناسب . وانى لاحظنك من الاكثار في تغطية بشرة وجهك أو رقبتك بالكريم أو بالمساحيق فهي مضرّة أو زادت عن الحد المطلوب .

**ثانيا :** بخصوص الروج أعرفك بأنه يبدو جذابا اذا كان من النوع الكريمي كذلك يجب ان تعلمي أن من خصائص الروج الكريمي انه يثبت على بشرة الوجه مدة أطول من أى نوع آخر من أنواع الروج .

**ثالثا :** يجب أن تلاحظي أن البودرة لا يمكن أن تثبت على بشرتك الا اذا ثبتها بخفة بواسطة « بدارة » كبيرة الحجم نسبيا وناعمة نعومة ظاهرة . وبعد الانتهاء من نشر البودرة عليك بإزالة الزائد من على وجهك ورقبتك بواسطة الفرشاة الخاصة بذلك .

**رابعا :** أما عيناك فسيظهر جمالها اذا لاحظت وضع « الريمل » بكمية مناسبة على رموشك . واذا أجدت نشر الظل على أعلى جفئك .

**خامسا :** وبخصوص شفئك عليك بتخطيط

حوافهما أولا بقلم أحمر الشفاه ثم عليك بملء الفراغ داخل خط التحديد بالتدريج وبحذر شديد . وليكن اصبع أحمر الشفاه الذي تستعملينه من النوع المتوسط الدسامة .

**سادسا :** وأخيرا يجب أن تكون حقيبتك مزودة على الدوام بعلبة بودرة وباصبع أحمر شفاه لاستعمالهما في الاحوال الماسة . وأرجو منك ألا تتعودي على حمل كل معدات التواليت معك في حقيبتك فيكفى أن تعتنى بنفسك في المنزل أمام مرآتك .

**حقائق عن النوم**  
كم مرة تدورين بجسمك وانت نائمة ؟

انك تدورين حوالي ٤٠ مرة في تسع ساعات . ومن الملاحظ أن السيدات اكثر حركة من الرجال لانهن ينمن على جانبهن . أما الرجال فانهم ينامون على ظهورهم فيسمع لنومهم غطيط

**درجات النوم**  
للنوم درجات كدرجات الحرارة تماما . ويقول الخبراء ان الساعتين الاوليين للنوم هما اكثر ساعات النوم فائدة . ثم تاتي بعد ذلك مرحلة نوم اخف من سابقتها وهي تدوم حوالي ثلاث ساعات يتبعها اخيرا مرحلة نوم عميق اخرى ثم يأتى الاستيقاظ فجأة

**النوم ودرجة الحرارة**  
يتوقف طول النوم وقصره على حرارة الغرفة التي تنامين فيها . فكل ما زادت الحرارة كلما كنت في حاجة اقل الى النوم . فان كانت درجة حرارة الغرفة ١٠ مئوية كنت في حاجة الى عشر ساعات نوم . وان زادت درجة الحرارة الى ١٨ اكتفيت بثماني ساعات

## طلاء الأظافر

### ذو اللمعان اليلورى

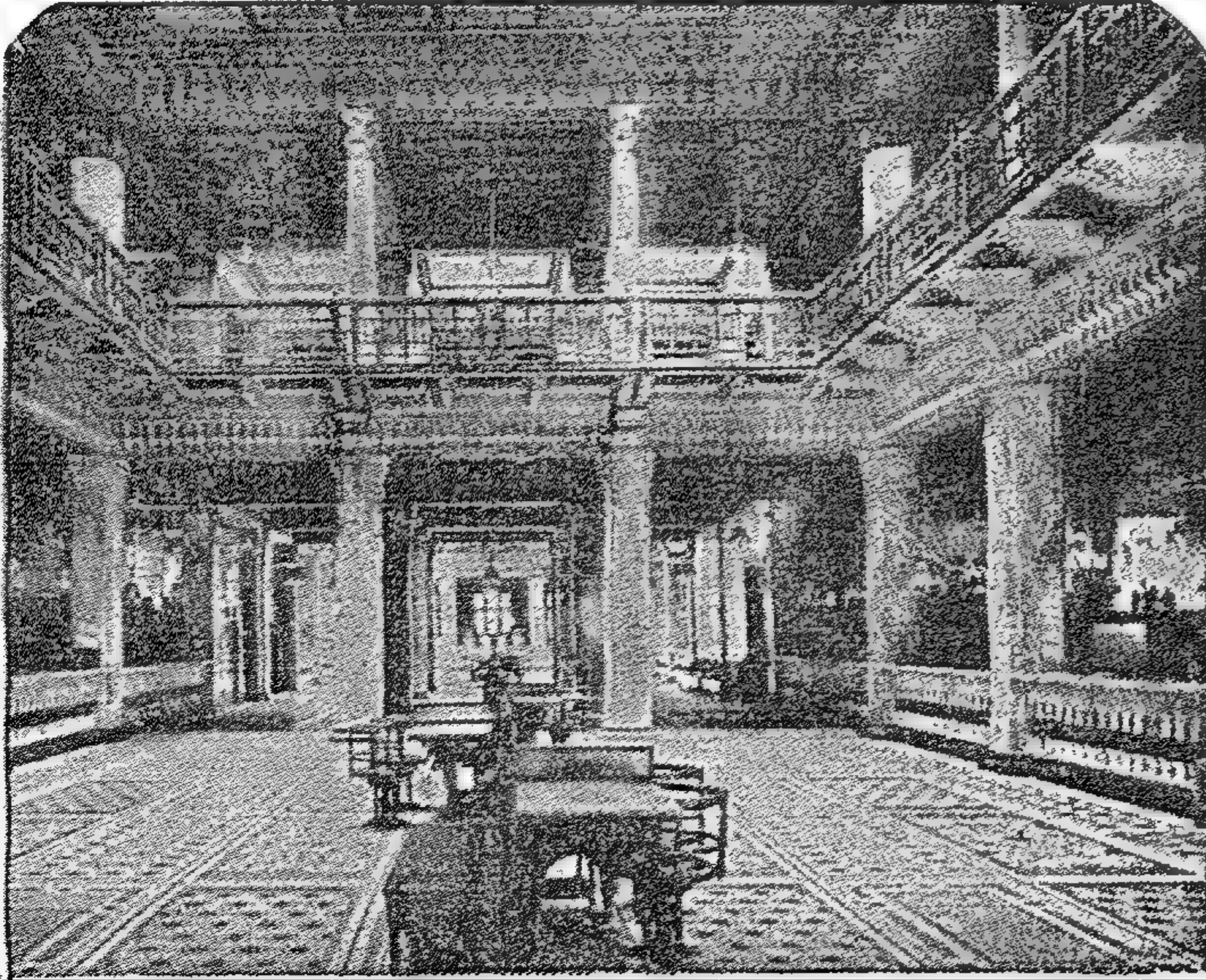


من ينجح سيج تقدم لك من سالونها مباشرة بباريس طلاء جديدا للأظافر لا مثيل لبقوه . انه طريقة جديدة في مزج الألوان وتسيقها .. أن ألوان هذا الطلاء الصافية كالبلور تجعل في الامكان الحصول على مجموعة واسعة من الظلال التي تنجم مع ألوان أزيائك ، لأنها مجرد تماما من البقع ، تتألق كالجواهر الكريمة وتدوم طويلا وطويلا .. ذلك هو انتاج ينجح سيج الذي تقدمه لك في اجل زجاجة طلاء اظافر في العالم !

## بجى سيج

الوسلار الموزعون  
أوفرسيز ترادنج كومپاني  
(القاهرة ١٨١١٦) (الاسكندرية ١٥٢٩٩)

ان السيدات المتفطات لتطوير  
الازياء تعلمن أنه الأناقة  
تتمتع عليهن استعمال أصغر  
شفاه ينجح سيج سناوت  
مع طلاء أظافرهن ينجح سيج



س.ت. ٢

## بنك مصر

البناء الذي رفعت العزة المصرية  
وعامتها في الاستقلال الاقتصادي  
مؤسس شركاتها القومية  
منشئ الصناعات الكبرى  
يشمل نشاطه كل الأعمال المصرفية  
فروعها بعواصم المديريات ومدنها الكبرى  
وكلاؤه ومراسلوه في كل بلاد الخارج



# الرشاقة طريق الجمال

إذا استطعت أن تكوني رشيقة فثقي من أنك قد عرفت الطريق الصحيح نحو الجمال . . . ان الرشاقة سر من أسرار الجمال لا تعرفه الكثيرات من سيداتنا . وها نحن أولاء ندلك على طريق من أقرب الطرق للوصول الى الجمال . ان الرشاقة يا سيدتي صعبة في تعريفها ولكنها على العموم تعني مظهرك العام كما يبدو في مشيتك وفي احياءك وطريقة حديثك وتعبيرك عما تريد .

والآن كيف تستطيعين أن تكوني رشيقة ؟ ان التمرين يعتبر خير وسيلة للحصول على حركات رشيقة وللتخلص من الحركات المضحكة المتكلفة . عليك مثلا بوضع كتاب على قمة رأسك والسير به جيئة وذهابا في صالة منزلك وفي خط مستقيم سوف تلاحظين أن الكتاب سيبقى فوق رأسك ما دمت سائرة سيراً اصولياً رشيقة . وأهم ميزات هذا السير الخفة والسرعة وفرد الجسم .

والآن عليك بوضع كرسي أمام مرآتك . اجلسي على الكرسي ولاحظي حركاتك وأنت تجلسين وكرري العملية . لاحظي أن تكون حركاتك طبيعية وسريعة ولاحظي وضع رجليك وفستانك . وحاولي أن تصلحي من أمرك بقدر المستطاع كلما وجدت عيباً ولو طفيفاً في حركاتك .

وبعد ذلك عليك بوضع كتاب على الأرض أمام المرأة أيضاً . قومي بالتقاطه مع مراقبة نفسك في المرأة . لاحظي استقامة ظهرك أثناء ذلك وكرري العملية حتى تحصل على الاستقامة المنشودة .

ان الكثيرات من السيدات يعتمدن في تأكيد كل كلمة في حديثهن بحركة أو إشارة من أيديهن وهذا عيب كبير فالواقع ان هذه الحركات والاشارات لا تأتي اطلاقاً بالاثار المنشود ولكنها تدفع بالمستمعين الى الانتباه الى أشياء أخرى غير الحديث ولهذا عليك بالاعتناء بالاشاراتك وحركاتك والتحايل على ذلك بامساك منديل في يدك أو الامساك بحقيبة يدك بين أصابعك حتى تتخلصي من هذه العادة . عليك بالعناية بأناقتك في المجتمعات العامة والتأكد من انسجام كل قطعة من الملابس التي ترتدينها مع الأخرى بل ومع تسريحة شعرك الخ . . . ان الاناقة تضفي عليك ثقة أنت في حاجة اليها في كل مكان وزمان .

وأخيراً أنصحك يا سيدتي باعطاء جسمك راحته الكافية بحيث لا يبدو عليك التعب أبداً . لانه من أخطر الأمور التي يجب عليك تفاديها الظهور بمظهر المتعبة المنهكة القوى أمام الناس .



# استفيدة من حمامك



عينيكي بالماء البارد . وتخيري بعد ذلك أن يكون حمامك ساخناً أو بارداً ولا تستعملي المياه الفاترة ، وفي نهاية الحمام دلكي جسمك بماء الكولونيا وعقب ذلك رشي البودرة على جسمك .

٥ - إذا كنت تشكين من الارق وعدم النوم بسرعة فعليك بأخذ حمامك قبل النوم . ولتكن المياه المستعملة من النوع الفاتر . استرخي وتمددي في « البانيو » وتناول كوباً من اللبن الساخن ثم اسرعي الى سريرك واتركي جسمك على راحته . سيزور النوم جفئك بأسرع مما تقررين .

٦ - إذا كنت مدعوة الى حفلة ساهرة أو الى نزهة مع بعض صديقاتك بعد يوم حافل بالمتاعب فعليك بأخذ حمام قبل الخروج فسيساعدك على استرداد نشاطك . ولتكن المياه المستعملة ساخنة ثم خففيها بالتدريج حتى تصبح باردة . وقبل الخروج من الحمام دلكي جسمك بماء الكولونيا .

٧ - جربي القيام ببعض التمرينات الرياضية وأنت في الحمام . وكرري التمرينات الخاصة بالصدر والوسط . وتنفسي بعمق . وعقب الانتهاء من تمريناتك تمددي في المياه الفاترة . لا تشدي عضلات جسمك .

١ - تحسسي بشرة جسمك عقب الحمام وبعد تشفيفه ، فإذا وجدت جافة عليك بتوصية محل مستحضرات التجميل الذي تعاملينه حتى يرسل اليك إحدى المركبات الزيتية الخاصة بذلك . ان تدليك بشرة الجسم بهذا الزيت عقب الحمام فيه فائدة كبرى واظبي على هذه العملية باستمرار وستجدين الفائدة محققة بعد فترة قصيرة .

٢ - لاحظي يا سيدتي ان كل مستحضرات التجميل تقريباً يزيد مفعولها اذا استعملت في جو الحمام الدافئ المشبع بالبخار . ولذا عليك بوضع كل هذه المستحضرات الى جوارك وأنت في الحمام . وعليك باستعمالها وأنت داخله .

٣ - هناك أنواع خاصة من الاملاح تضاف الى المياه التي تستعمل في الحمام . وهذه الاملاح مفيدة جداً في تنظيف الجسد وفي تغذية البشرة . ستشعرين بنفسك انسانة جديدة عقب خروجك من الحمام اذا استعملت هذه الاملاح .

٤ - إذا كنت تتأخرين في الاستيقاظ صباحاً وجب عليك أن تأخذي حماماً عند النهوض من النوم . أعدي كل ما يلزمك قبل ذهابك الى المخدع . وابدئي بغسل



# شركة مصر للغزل والنسيج

مصانيعها بالمحلة الكبرى

تنسج

جميع أصناف المنسوجات  
للستيدات والرجال  
بها تشكيلة كبيرة من  
الرسومات الحديثة  
ذات الألوان الثابتة

خامات  
دابولانات  
مطبوعات صرعى وطلى



توجد في جميع المحلات التجارية



# قصة المرأة

نحن ننظر الى أنفسنا في المرأة • وكل واحدة منا تحمل  
مرأة في حقيبتها • وجميعنا يعتقد أن هذه الاداة التي  
لا تستغنى عنها امرأة قد وجدت منذ زمن بعيد جدا •

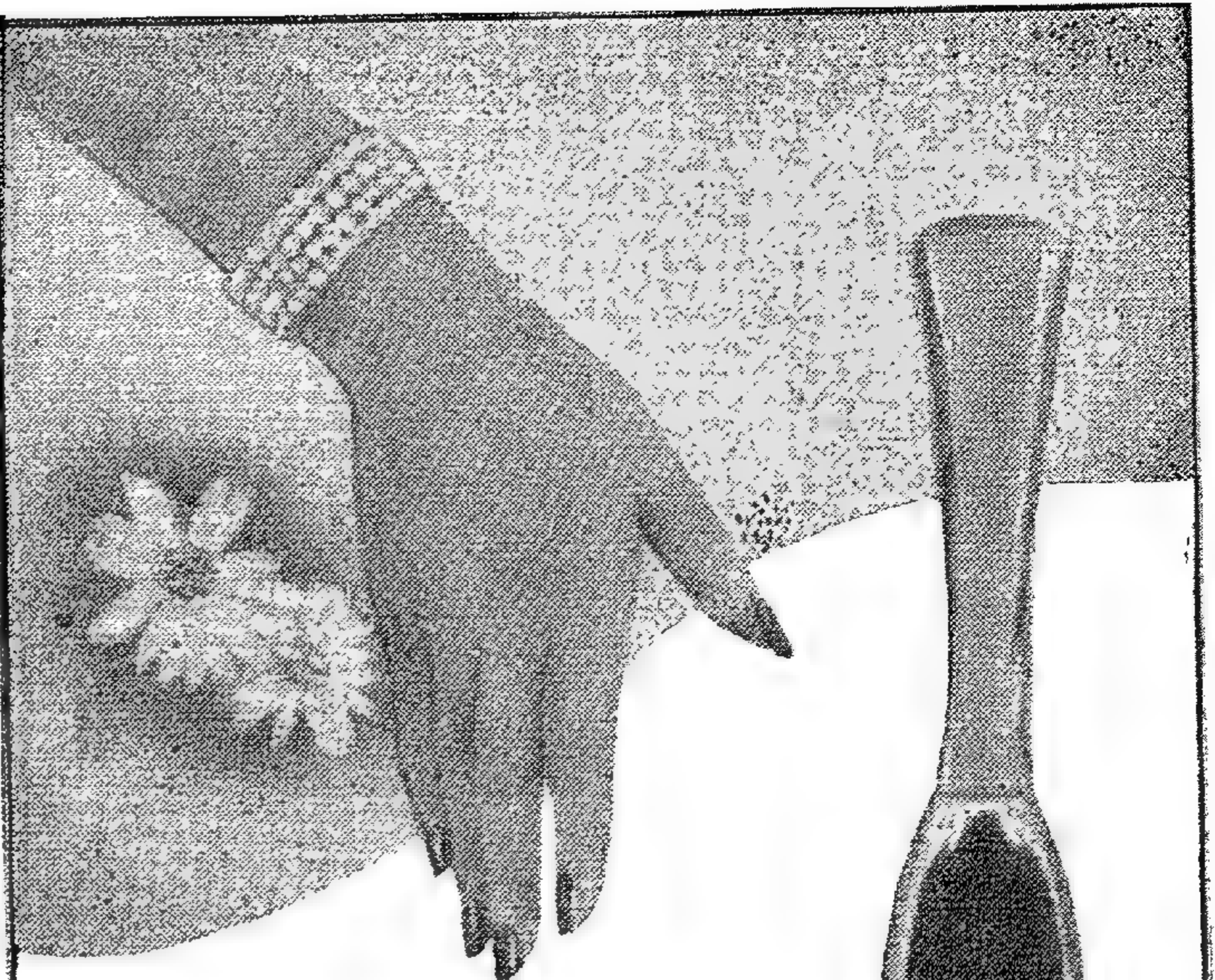
والحقيقة أن المرأة المصنوعة من الزجاج لا تعود الى العصور  
القديمة • لقد اخترعت في القرن السابع عشر فقط • أما  
قبل هذا التاريخ كان النساء يستخدمن لوحات من المعدن  
أو من الفضة أو سبيكة تتكون من النحاس والقصدير •  
ولكن هذه المرايا لم تكن عملية لأنها ما أن كانت ترى الهواء  
حتى تنطفئ لمعتها وتصدأ • وكان لا بد اذن من تجديدها •  
وحاول بعضهم حماية المعدن بصفحة من الزجاج •

وتمكن البنادقة ( سكان مدينة البندقية ) وحدهم خلال  
السنوات الاولى من القرن السابع عشر من اكتشاف سر  
المرأة المصنوعة من الزجاج • وبفضل هذا الاختراع تدفق  
على جمهورية البندقية المال الكثير • مما دعا أولى الامر  
مبالغة في المحافظة على سر هذا الاختراع الى سن قانون يعاقب  
بالموت كل عامل تحدثه نفسه بافشاء سر هذا الاكتشاف  
الى أحد الاجانب • وزيادة في الحيلة ركزت صناعات  
الزجاج كلها في جزيرة مورانو ومنع الاجانب من دخولها •  
وكان يعمل في هذه الجزيرة ثلاثة آلاف عامل يعملون  
أحسن معاملة من السلطات الرسمية التي كانت تدفع لهم  
بسخاء على شرط ألا يبارحوا جمهورية البندقية • ويعاقب  
المخالف بالاعدام •

وفي سنة ١٦٦٥ اقترب زورق تحت جنح الظلام من  
جزيرة مورانو يركب فيه أربعة وعشرون رجلا مدججين  
بالسلاح وقد كسوا مجاديف الزورق بطبقة من الجوخ حتى  
لا يسمع لحركة التجديف أدنى صوت • ولما وصل هذا  
الزورق الى أحد الخلجان الصغيرة نزل فيه أربعة من  
الصناع • وقد تبعهم بعد اسبوعين أربعة آخرون • واستطاعت  
أسرهم أن تلحق بهم بطريقة أو أخرى فرارا من العقاب الذي  
سوف ينالها ان اكتشف سر سفر أو فرار هؤلاء الصناع •

أما واضع هذه المؤامرة فهو الوزير الفرنسي كولبير الذي  
أراد أن يحصل لوطنه على سر صناعة المرايا الزجاجية •  
فقد استطاع الاتصال سرا بسفير فرنسا لدى جمهورية

( البقية ص ٦٦ )



## دوراجلوس

الطلاء الصحي

معطر  
مقضيض



أحدث البكرات الأمريكية  
في عالم التجميل

١٦ لونا

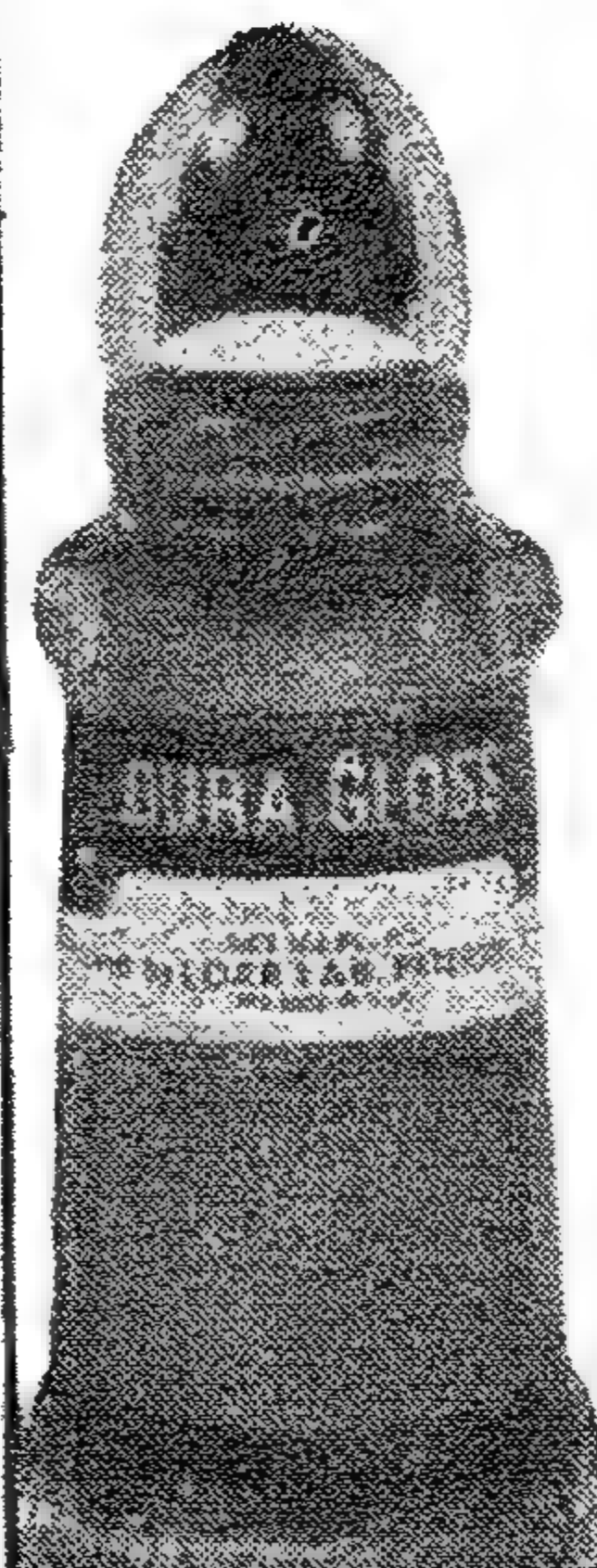
بسر محدد للزجاجة

☆ الطلاء المعطر ١٧ قرنا

☆ الطلاء المفضي ١٧ قرنا

☆ الطلاء العادي ٨ قروش

تجربة واحدة تكفي لإقناعك  
بأنه في جميع المحلات المعروفة



## للجملة شركة الجابري

القاهرة ١٥ شارع الصمصمات ١١٥٩-١١٨-٥٠١  
اسكندرية ١٥ شارع سيروس ١١٨-٢٧٦١



# دهان لطيف لعلاج الزكام

سيحصل طفلك على الراحة بطريقتين  
مباشرتين عندما تدلكين صدره وعنقه بهذا  
الدهان اللطيف فيكس فايتوراب وقت النوم .  
فإن البخرة المهدئة تحسن الزكام ، وتهدئ  
السعال . كما أن مفعوله الدافئ خلال الجلد شبيه  
بمفعول اللزقة ، فهو يهدئ  
صدره المتوتر المتألم .



## فيكس فايتوراب

"الدهان اللطيف"



321

« إنني أعتني بشرتي  
باستعمال صابون  
لوكس  
للتواليت »

مكثدا تقول بنية متزوج ولدين ملير الخالصة

ارلينج والاند

بطلنة ضيام مملكت المصورين

تكون يكون لك بشرة ناعمة  
جذابة مثل ارلينج داهل  
ستحصل صابون  
لوكس  
للتواليت



\* صابون الجمال  
لكواكب السيما

C-115 18-151-50

A LEVER PRODUCT

# هل تجدين النفاق؟

١ - هل تسارعين الى  
اخطار صديقاتك ومعارفك  
بكل ما يجول بخاطرک من  
خطط ومشروعات قبل  
تنفيذها ؟

☐

٢ - هل أنت على علاقة  
بمجموعة كبيرة من الصديقات  
تتباين في هواياتها وفي  
الاعمال التي تؤديها ان كانت  
لها أعمال ؟

☐

٣ - هل أنت من المؤمنات  
بأنه من الواجب على الرؤساء  
في العمل أو على الكبار عموما  
التبسط مع مرؤسيهم ومن  
هم دونهم ؟

☐

٤ - فلنترض انه تقدم  
لخطوبتك شاب أعجبت به  
وأعجب بك . ولكن أهلك  
يروونه غير أهل لك فهل  
ترفضينه عملا بمشورة  
أهلك ؟

☐

٥ - هل تنظرين أحيانا الى  
الاصول الواجب اتباعها في  
المجتمعات العامة أو ما يعبر  
عنها بالاتيكت على أنها  
مضيعة للوقت ؟

☐

٦ - هل تتناكب الغيرة  
إذا نشرت إحدى المجلات  
الاجتماعية صورة لصديقة لك  
في إحدى المناسبات ؟

☐

٧ - هل تفكرين أحيانا  
فيمن هم أفقر منك ؟ وهل  
ترين انه يجب على المسئولين  
الغاية بأمرهم أكثر وأكثر ؟

☐

٨ - هل تحرصين على  
الظهور أمام الناس بمظهر  
وطبيعة خاصين بحيث توحين  
اليهم بأنك امرأة نموذجية ؟

☐

(١) إذا أجبت بنعم على الثلاثة أسئلة الاولى وبلا  
على باقي الاسئلة فاني اهتاك لانك لا تجيد النفاق  
(ب) لا تنزعجي اذا أجبت بنعم على أربع أسئلة  
وبلا على باقي الاسئلة . فامامك فرصة كبيرة لاصلاح  
نفسك .



# كيف تفصيل الأكمام؟

## الكُم الشيميزيه

**أخذ المقاس : ١ -** طول الكُم يؤخذ من الكتف الى المعصم مارا بالمرفق بعد ثنيه ٢ - عرض الكُم الشيميزيه لا يقل عن ٣٦ سم على وجه العموم ١٠ الا ان كانت الذراعان سمينتين . ففى هذ الحالة يؤخذ المقاس من أسمن جزء مع اضافة ١٠ سم للسعة ٣٠ - سمك المعصم مع اضافة ثلاث سنتيمترات للكروازيه .

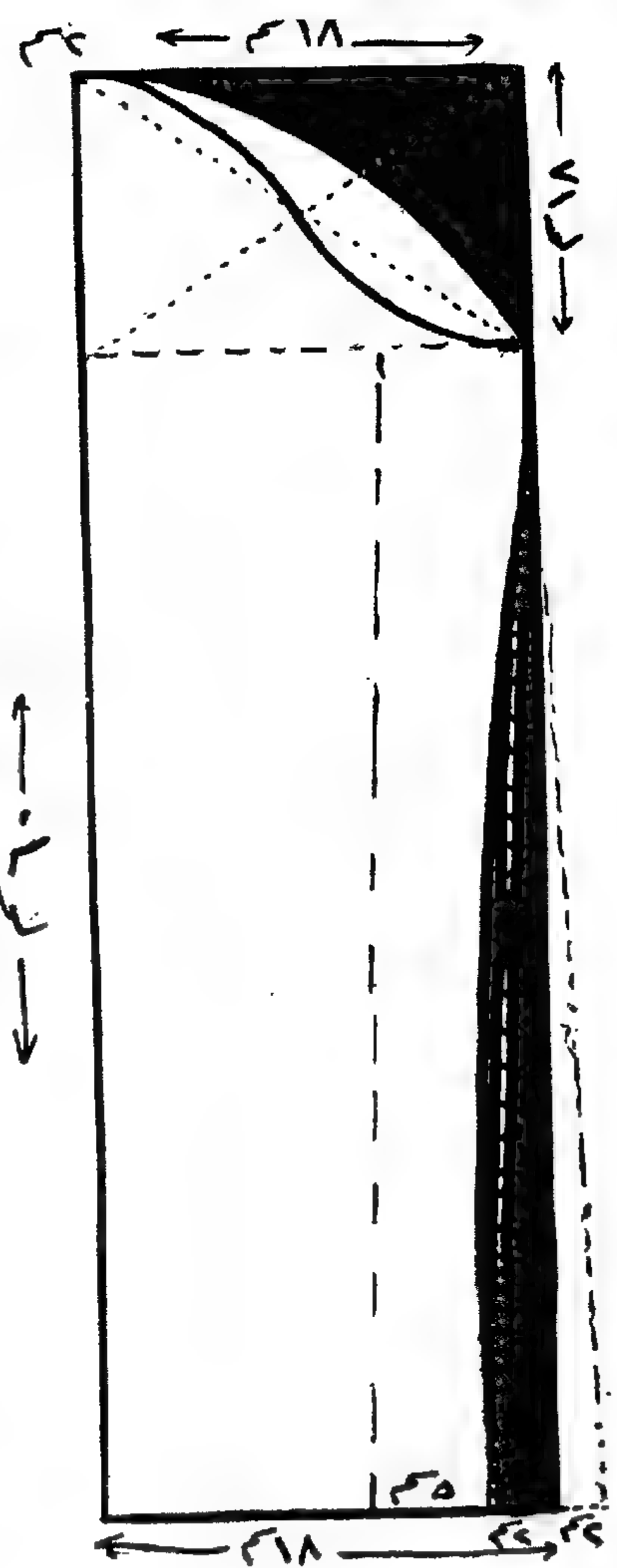
**عمل الباترون :** المقاس العادى ٦٠ سم طول على عرض لا يقل عن ٣٦ سم .

خذى ورقة طولها ٦٠ سم وعرضها ٣٦ سم ونصفها بعمود ثم اثنيتها ثنية واحدة .

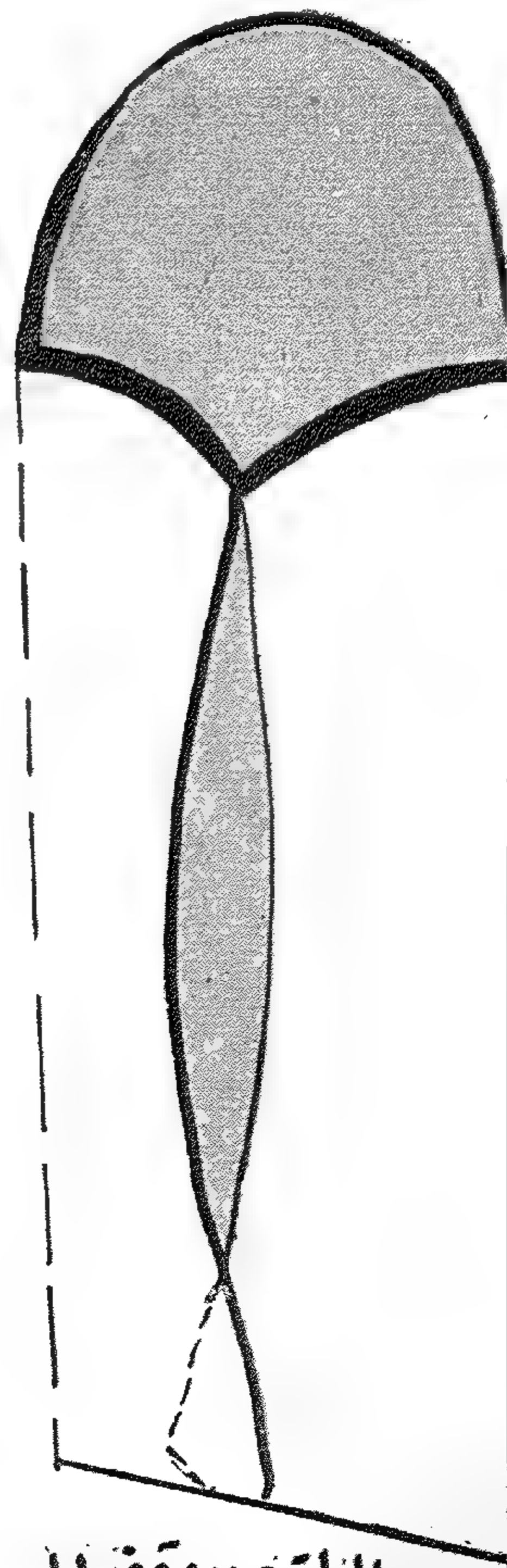
ارتفاع التجويف يساوى ثلث العرض . أى ١٢ سم . ارسمى عند هذا الارتفاع خطا أفقيا . ان هذا الخط يمثل خطا تحت الذراع . وعند القاعدة ضعى نقطة على بعد ٢ سم داخل الكُم . ارسمى خطا منحرفا يصل الى ما تحت الذراع ، على أن يكون هذا الخط منحنيا قليلا الى الداخل ( أنظرى شكل ١ ) .

**حردة الكُم :** ارسمى فى المستطيل الاعلى خطين منحرفين يصلان بين زواياه . يجب أن تظل قمة الكُم أفقية على ٢ سم . المنحنى الاكثر تجويفا يمر عند تقاطع الخطين المنحرفين . وعند نفس هذا المستوى يكون المنحنى الآخر على بعد ٢ سم من الاول . ضعى نقطة .

ارسمى منحنيين متفتحين انتفاخا خفيفا يتقابلان مع النقطتين اللتين سبق الاشارة اليهما . وعلى بعد ٥ سم ضعى نقطة ترتفع سم واحد عن المنحرف وسم واحد تحته . اكمل المنحنيين ومرى بالنقطتين الى أن تصل الى ما تحت الذراع . ( أنظرى شكل ٢ ) .



(١)



الباترون مقفولا

(٢)





# مظلك من تاريخ ميلادك



للمواليد بين ٢٣ سبتمبر  
و ٢٣ أكتوبر (برج الميزان)  
طبعك : العطف ، العدالة ، حب  
الفن ، التودد  
صفاتك : الطيبة ، الشعور الرفيف  
عيوبك : عدم الاكتراث ، الميل إلى  
التسليم دون مناقشة

للمواليد بين ٢٠ مارس و ٢١  
أبريل (برج الحمل)  
طبعك : ديناميكي ، النشاط ،  
الجرأة ، الإيجابية  
صفاتك : الشهامة ، الجرأة ،  
القيادة ، المبادأة  
عيوبك : التسرع ، الغضب ، الطفيلان  
عدم الاعتماد على المنطق السليم



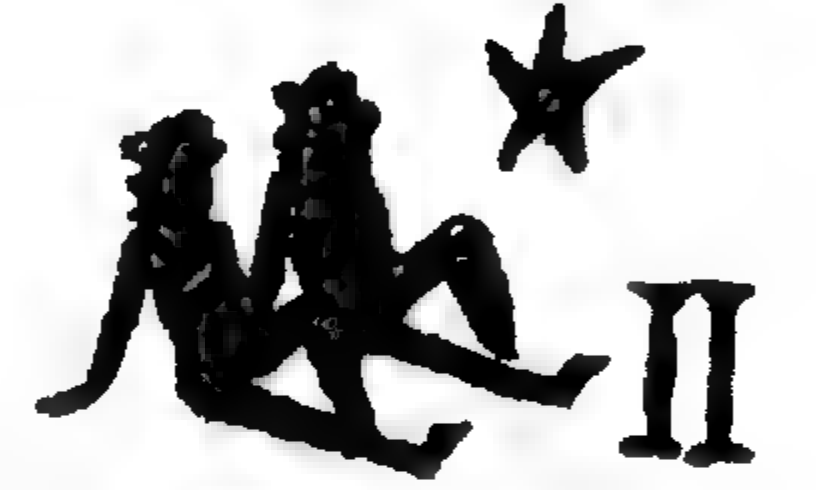
للمواليد بين ٢٣ أكتوبر و ٢٣  
نوفمبر (برج العقرب)  
طبعك : الشجاعة ، التركيز ، الإدارة  
صفاتك : احتقار الاخطار والموت ،  
البطولة ، قوة الايمان  
عيوبك : العنف ، الاندفاع ، الغيرة ،  
الفرور

للمواليد بين ٢١ أبريل و ٢١  
مايو (برج الثور)  
طبعك : عنيدة ، مجتهدة ، صبورة ،  
متزنة ، مهذبة  
صفاتك : المثابرة ، العمل ، الحزم  
عيوبك : التصلب ، البطء ، البخل



للمواليد بين ٢٣ نوفمبر و ٢١  
ديسمبر (برج القوس)  
طبعك : التحمس ، التطلع إلى أعلى ،  
الكرم ، الميل إلى السفر  
صفاتك : الاحسان ، التسدين ،  
والتفلسف  
عيوبك : التردد ، التمسك بالتقاليد ،  
تشئت الفكر

للمواليد بين ٢٢ مايو و ٢٢  
يونيه (برج التوأمن)  
طبعك : ذكاء حاد ، تعقل ، سرعة  
بديهة ، قابلية للتلاؤم  
صفاتك : سرعة الفهم ، البراعة  
عيوبك : عدم الاستقرار ، المداهنة ،  
المكر



للمواليد بين ٢٠ ديسمبر  
و ٢٠ يناير (برج الجدي)  
طبعك : الرغبة في التقدم ، المنطق ،  
صلابة الرأي  
صفاتك : عمق في التفكير ، ارادة  
قوية  
عيوبك : الانانية ، البخل ، الطموح ،  
الوصولية ، الحزن

للمواليد بين ٢٢ يونيه  
و ٢٢ يوليه (برج السرطان)  
طبعك : الحساسية ، الخيال ، سرعة  
الادراك  
صفاتك : سرعة التأثر ، سهولة  
الحياة  
عيوبك : التردد ، الرياء ، والدهاء



للمواليد بين ٢٠ يناير و ٢٠  
فبراير (برج الدلو)  
طبعك : التجديد ، الاستقلال ، افكار  
جريئة  
صفاتك : الابتكار العلمي والفنسي  
والاجتماعي  
عيوبك : الثورة ، الخيال ، الغرابة

للمواليد بين ٢٣ يوليه و ٢٣  
اغسطس (برج الاسد)  
طبعك : الاعتزاز بالنفس ، الشجاعة ،  
الكرم ، السلطة  
صفاتك : طيبة القلب ، الحسب ،  
الاثرة ، النظر إلى أعلى  
عيوبك : سرعة الغضب ، الاسراف ،  
حب الظهور ، الكبرياء



للمواليد بين ٢٠ فبراير و ٢٠  
مارس (برج السمكة)  
طبعك : حساسية مرهقة ، التصوف ،  
عمل الخير ، التأثر  
صفاتك : الطيبة ، التطلع إلى كل  
ما هو روحي  
عيوبك : عدم الاستقرار ، التراخي ،  
ضعف الارادة ، سهولة التصديق ،  
وسرعتها

للمواليد بين ٢٤ اغسطس  
و ٢٣ سبتمبر (برج العذراء)  
طبعك : حب التفكير ، التحليل ،  
النظام ، الطهارة  
صفاتك : النقد ، الذكاء ، الحيطه ،  
طيبة الاخلاق  
عيوبك : التردد ، نقص في الشجاعة ،  
حب التنظيم إلى أقصى حد ،  
التحليل دائما





## مصلحة التجارة

تعيد مصلحة التجارة اشهار مزاد تأجير البوفيه الغربى او القبلى لسوق الجملة للخضر والفاكهة بروض الفرج او البوفيهين معا لمدة سنة بالشروط المحفوظة بالمصلحة والتي يمكن الحصول عليها بعد تقديم طلب على ورقة تمغة فئة خمسين مليما ويدفع خمسون مليما ثمنها لها وتقبل المصلحة عطاءات عن ذلك لغاية ظهر يوم ١٢ نوفمبر سنة ١٩٥٢ وكل عطاء غير مصحوب بتأمين ابتدائي يوازي ٢٪ من قيمته السنوية او يشترط فيه شروط مخالفة لما ورد بالشروط المذكورة لا يلتفت اليه (٢٨٢٣)



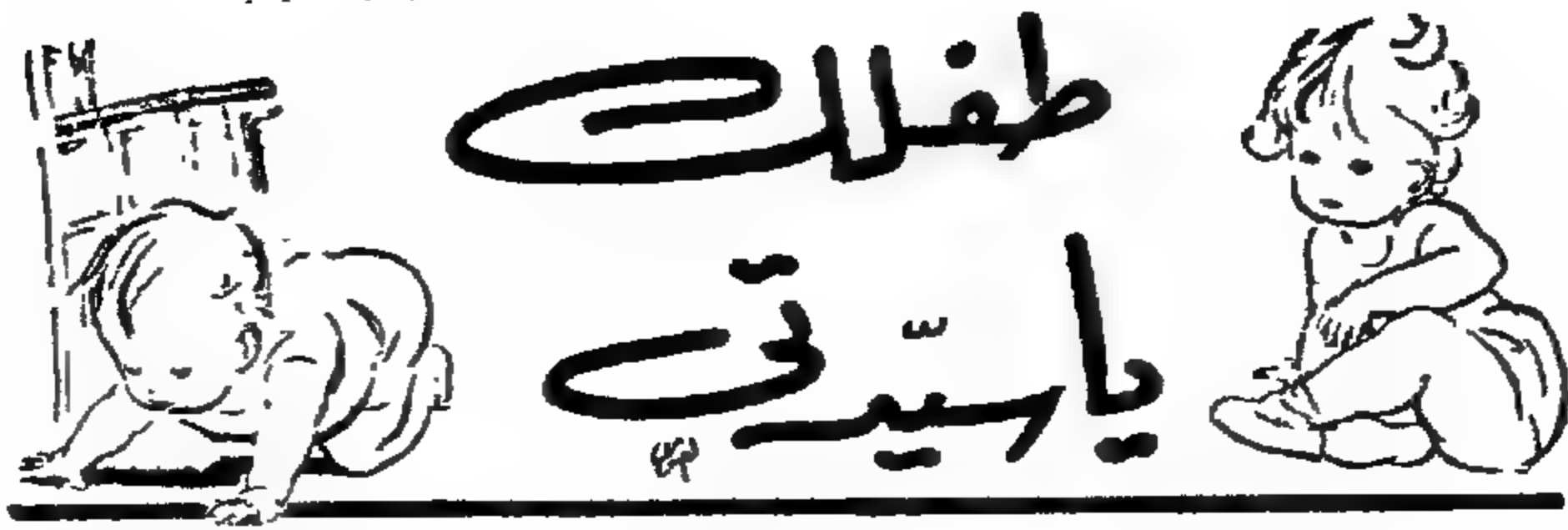
ضعف  
هزال

فقر الدم

شراب هيموجلوبين

دشيان

بمدرسة ومطبخ القرية - بعض اشهر الاطباء



طفلك  
ياسيدتي

لقد دأبت بنت النيل او الام المجرية التي تكتب لك تحت عنوان «طفلك يا سيدتي» على تزويدك بنصائحها وبناتج خبرتها التي اكتسبتها . ولقد جهدنا على الدوام على ان تخرج هذه الصفحة بصفة خاصة مبسطة بحيث تستفيدين منها اكبر فائدة . ولاريب في ان كل ام واظبت على قراءة هذا الباب قد خرجت منه ببعض الفائدة .

ان رسالة كل ام في هذه الحياة هي ان تنشئ اولادها في ظروف احسن حتى يواجهوا الحياة مواجهة افضل وللأسف الشديد تبين لنا ان اكثر الامهات عندنا في الشرق يفشلن في مهمتهن الخالدة : الامومة ، لا لسبب الا عدم فهمهن لواجباتهن وعدم ادراكهن لنفسية الطفل في مراحل تكوينه الاولى . ان اهم واجب يقع على عاتق الام هو ان تبسط الحياة لطفلها وتسهلها له . وان العقاب او التوبيخ او التدليل كلها اساليب فاشلة - كما ثبت لنا - في تربية الاطفال . ان التربية تحتاج الى ضبط اعصاب وفهم واسع لنفسية الطفل .

ان احسن هدية يستطيع الاهل تقديمها الى اطفالهم هي الطفولة السعيدة . ان هذه الهدية هي اتمن هدية في

نظر المجتمع والدنيا بأسرها . املنى يا سيدتى طفولة ولدك او ابنتك بالسعادة وبالامان كي تستريحى في المستقبل فقد ثبت أن الطفل السعيد الامن مريح في تربيته وارشاده وانماء مداركه .

انى لا أقصد اطلاقا ترك طفلك وشأنه حتى تحيط به السعادة . ان الطفل لو ترك على طبيعته دون توجيه او ارشاد سيصبح قطعاً غير منظم مليئاً بالطباع والخصال غير المصقولة . . . .

ان الطفل خلال الشهور الاولى من عمره لا يمكنه ادراك أى معنى للنظام ولا يمكن ان يتقبل أى توجيه . فكل ما يطلبه هو الغذاء والدفء والراحة . فاذا توافرت له هذه الاحتياجات تبلغ سعادته مداها . اما اذا لم تتوافر هذه الاحتياجات فالنتيجة الطبيعية هي بروز طباع الطفل الخبيثة في نفسه فورا مثال ذلك الغضب وعنف الحركات والقلق الخ . . . .

ولهذا السبب فان اكبر غلطة تقع فيها ام هي حمل طفلها على ذراعيها وتركه



لا غنى في الصيف عن

بيودرة

آنت

نوع تشفى

الحروق والالتهابات المنسية عن حرارة الشمس وحسوس النيل

يبكى ويصرخ من الجوع . وانه لمن دواعى الاسف حقا أن بعض الامهات تقلل افرازاتهن اللبنية عقب بذل أى مجهود . ومعنى هذا هو ازدياد حاجة الاطفال للغذاء وتلفهم عليه باستمرار لشعورهم بأن الغذاء ليس في متناول أفواههم حين الحاجة ان علاج نقص اللبن ياسيدتى يكون بتناول أنواع خاصة من الاطعمة وتناول أدوية معينة يعرفها الاطباء .

وحيثما يزيد نمو طفلك ويأخذ في الحبو أو المشى سيأخذ من نفسه في فهم ارشاداتك وتوجيهاتك . سيفهم قطعاً معنى كلمتى « لا » أو « حسن » أو ما يدل عليهما . ولكنى أنصحك بعدم انتظار طاعته لك طاعة تامة مطلقة . فالاطفال الصغار في حاجة الى وقت وصبر حتى يتم تعليمهم ومعرفتهم لكافة الامور . واحذرى أن تقفى من طفلك موقف المتشدة المتزمتة . اظهري له علامات الاستحسان كلما وجدت فرصة مناسبة . ولا تنهريه بشدة الا في الحالات القصوى وحاولى أن تصبغى توجيهاتك له بطابع لطيف خفيف .

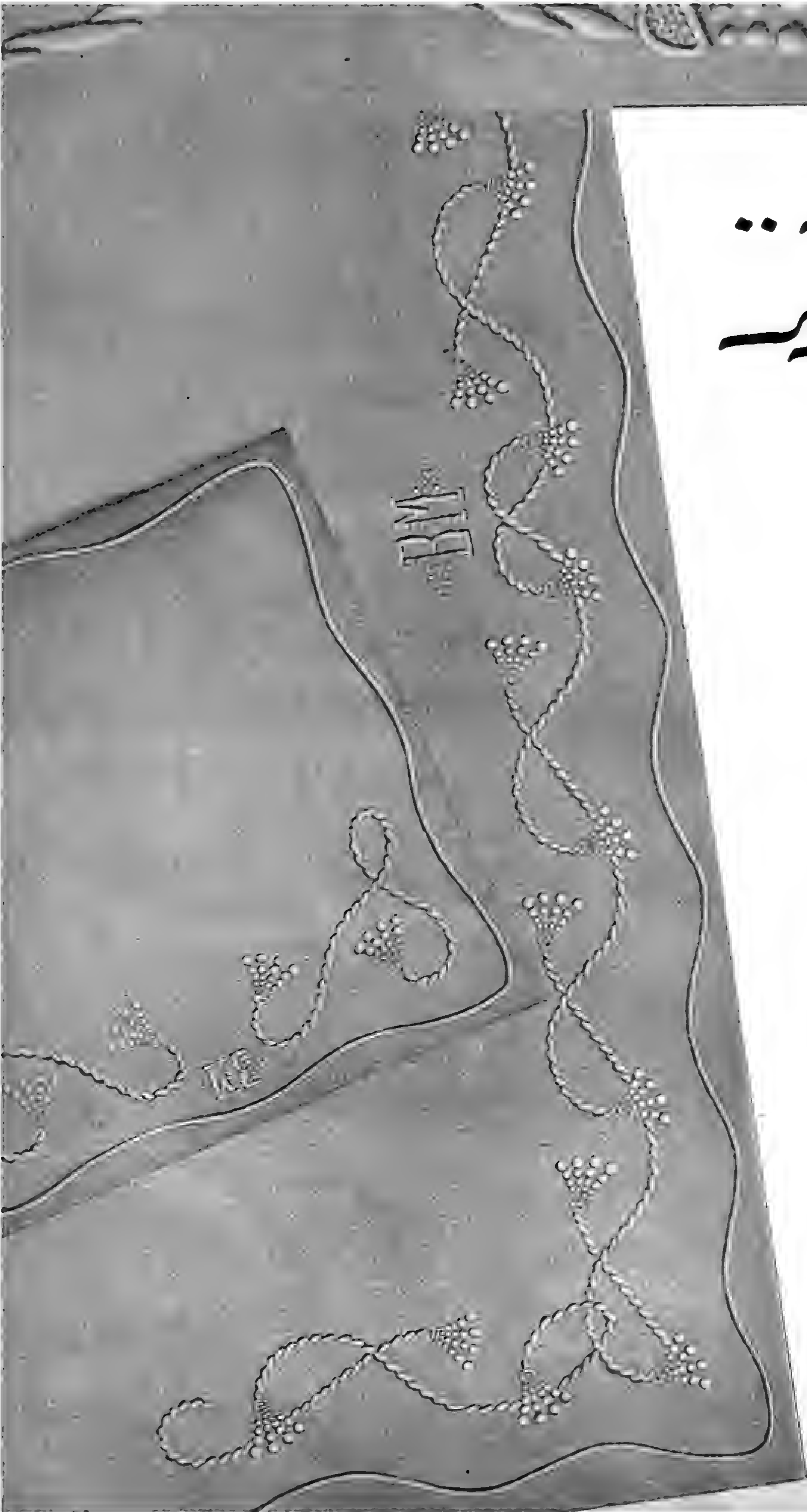
وليكن فى علمك أن أسعد أوقات الطفل هي الاوقات التي يتناول فيها طعامه . فاذا كان طفلك قد وصل الى المرحلة التي يستطيع أن يجلس فيها على المائدة فسيواجه حتماً كثيراً من المشاكل ولذا عليك بترك بعض الحرية له حتى يستطيع أن يتعلم . لتلاحظيه من بعيد ولا تتدخلى الا اذا شعرت بخطأ فاحش سيقع فيه طفلك .

ام مجربة



# تطريز .. للسراير

ان اطقم ومفارش السراير  
يجب أن تكون على جانب من  
الاهمية لدى ربة المنزل في  
تطريزها وتنسيقها لتوحي  
بالراحة والاطمئنان ..  
ويستحسن أن لا تغالي في  
كثرة الغرز وكلما كان الشغل  
بسيطا كان منظر المفارش  
أجمل وأرق . وهنا على هذه  
الصفحة منظر جانبي لمفرش  
سرير وواجهة مخدة مرسومة  
رسما خفيفا ومطرزة بغرزة  
السلسلة البسيطة مع مجموعة  
من غرزة البذور على شكل  
نقط وفي وسط الشغل  
حرفين من اسمك ان أردت  
أن تضعيه واختاري دائما  
ألوان المحيط هادئة وثابتة  
لتكون ملائمة للون المفارش .







## مجموعة من الكولات الانيقة

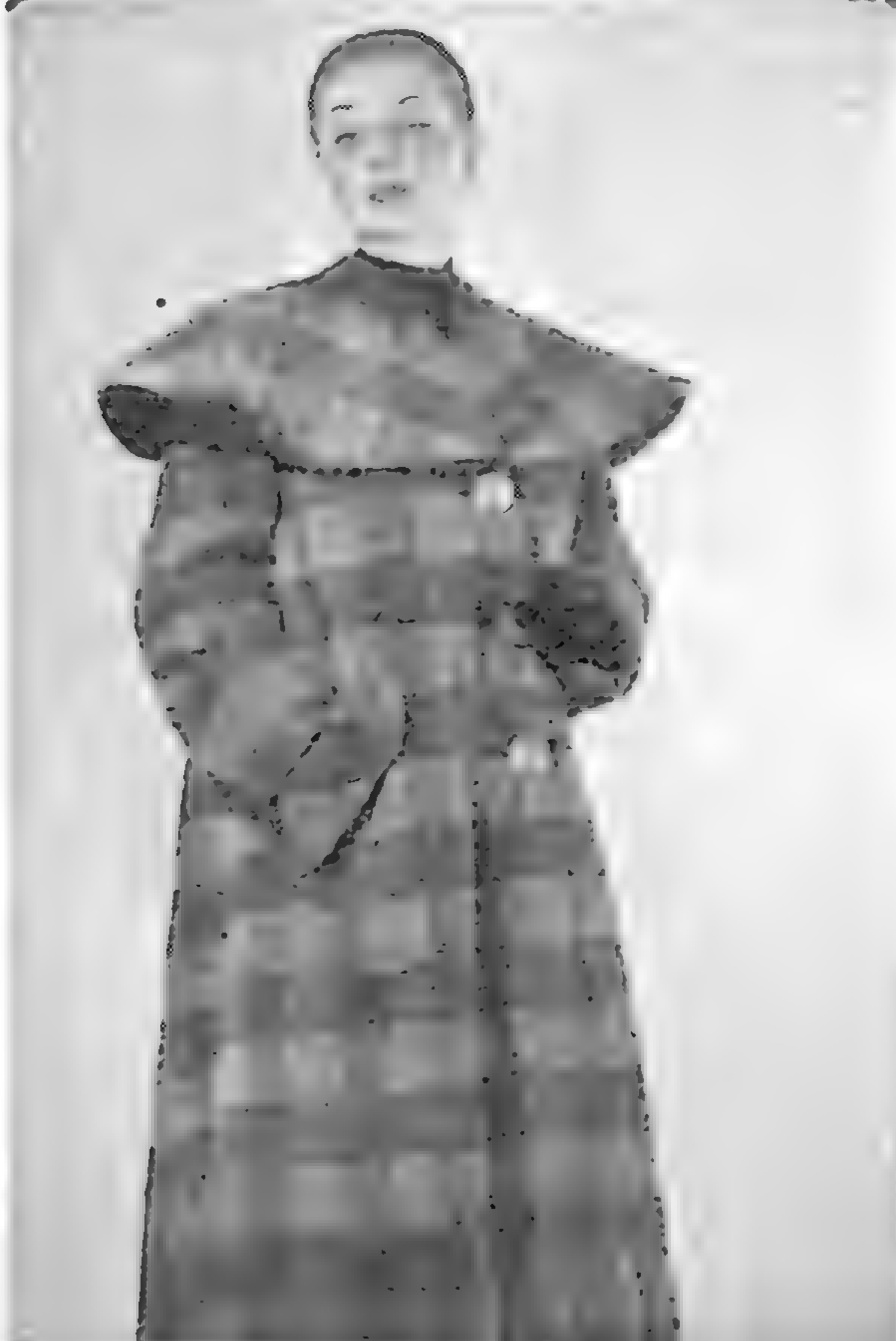
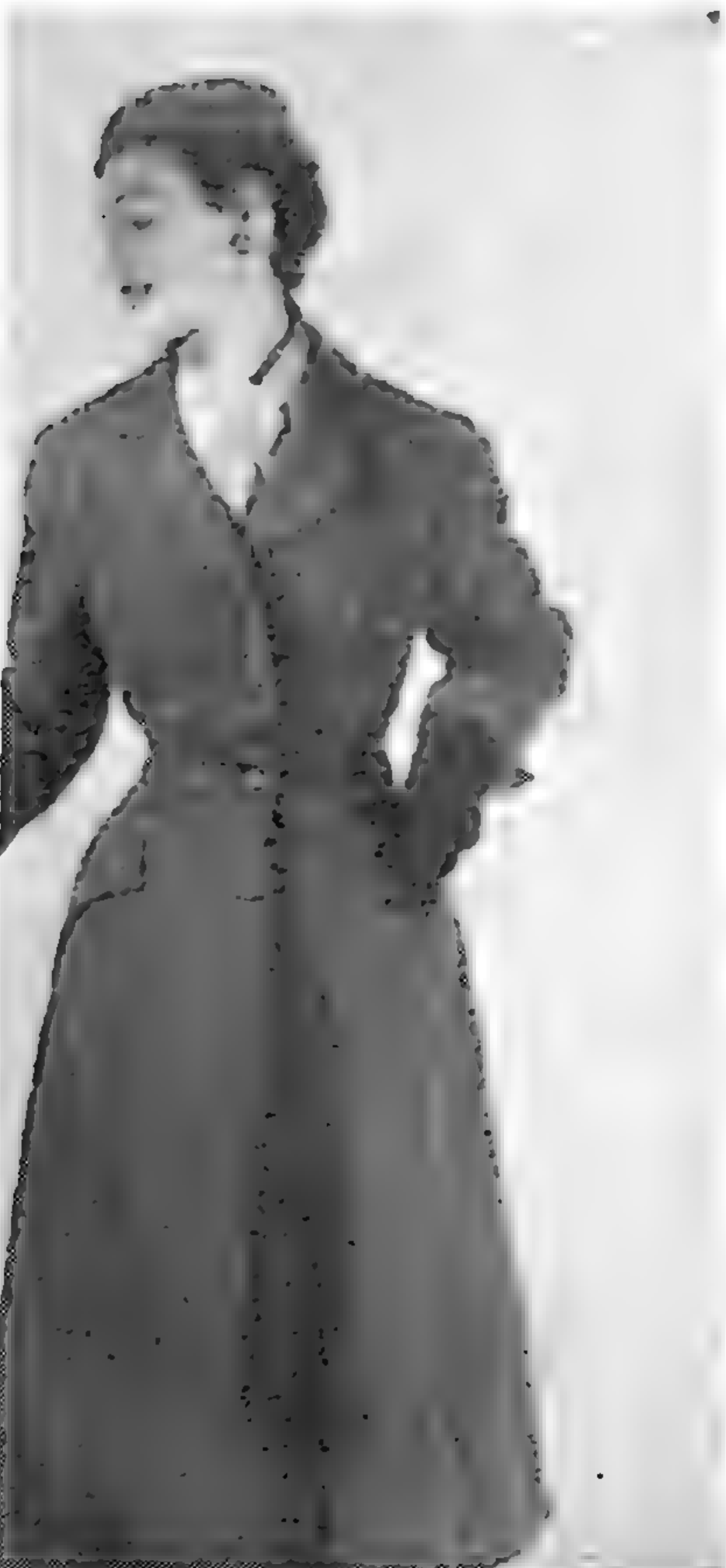
نحن على أبواب فصل  
الشتاء ومعظم الفساتين  
تحتاج لتلك الكول التي تزيد  
من جمال الفستان وأناقته  
كما أنها مناسبة أيضا  
للفتيات الصغيرات ، وتتمشى  
مع سنهن وعلى هذه الصفحة  
مجموعة رقيقة من الكولات  
مطرزة بغرزة الوان دى تيج  
وحولها نقط صغيرة مشغولة  
بغرزة الحشو وانسب لون  
لتطريز الكول هو أن يكون  
من لون الفستان .



# مطاف للشئ



سوتر ومطاف من تصميم  
صانع الأزياء المعروف جان  
ديسي



الى اليمين : مطاف من الصوف  
الايكوس بنفسجي واخضر بياقة  
عسمة تصميم جرمين لوكونت

الى اليسار : ريسنجنوت من  
صوف المارنجو الكلاسيك يقدمه  
كريستيان ديور



# المربعات طابع هذا الموسم

يتطلع العالم الى ما سوف  
يستقر عليه حكم بيوتات  
الموضة بباريس على اثواب  
هذا الموسم . وقد وافتنا  
مندوبتنا في العاصمة  
الفرنسية بآخر ما وصل  
اليه مصممو الموضة  
الباريسية وها نحن اولاء  
نشره في هذا الجزء من  
المجلة لنعطى للقارئات فكرة  
كاملة عما استقرت عليه  
الآراء في عاصمة الاناقة  
والجمال .

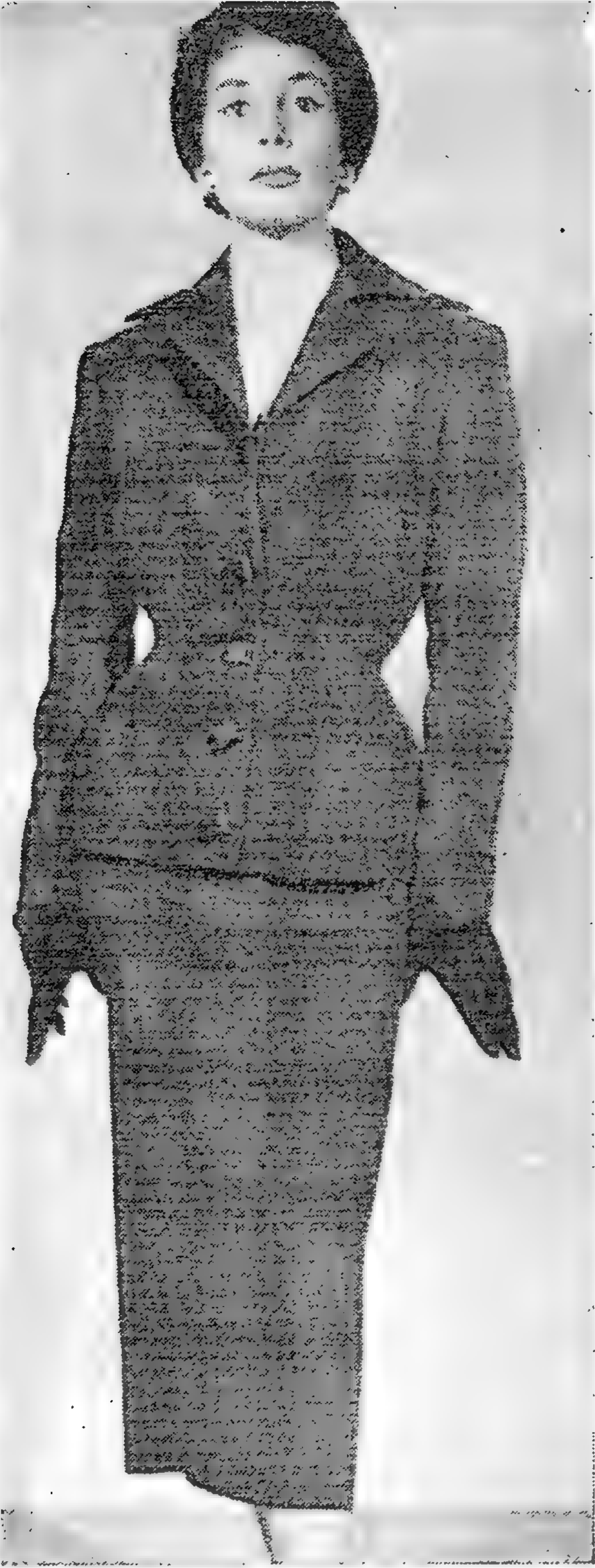
وقد لاحظت مراسلتنا  
طفيان الاقمشة المربعة على  
غيرها من الاقمشة .  
ومزاوجة المسلمين للصوف  
وعودة الدرابيه الى الميدان  
بعد أن ابعد عنه مدة من  
الزمن . أن طابع هذا الموسم  
يمتاز بالاناقة والبعد عن  
التكلف . ولاشك أنك لاحظت  
معنا يا سيدتي ان خطوط  
الموضة هذا العام لا تختلف  
كثيرا عن العام الماضي . وهكذا  
اصبح في استطاعتك  
الاحتفاظ بملابس الشتاء  
الماضي بعد اصلاحها اصلاحا

نال هذا الثوب الذي ابتكره  
بير بالان استحسان الجميع





خفيفا ان دعت الحاجة الى ذلك . ان كل ما تتطلبه منك  
موضة هذا الشتاء هو ان يكون الخصر ضيقا وان يصل  
ذيل الجونيلة الى ما تحت الركبة بمقدار كبير بحيث  
تعلو عن سطح الارض بمالا يقل عن ٢٨ سم ولا يزيد  
عن ٣٤ سم . وعلى اى حال فان هناك اتجاهين ، يدعو  
الاول منهما أن ينساب الثوب انسيابا على الجسم دون أن  
يضغط عليه بينما يدعو الآخر الى التضيق ويضطر  
صاحبه الى تخفيف وزنها .



ان التايرات الكلاسيك نادرة في  
مجموعات هذا الشتاء وهامى  
ذى مدام كارفن تقدم تايرا  
مصنوعا من الصوف الايكوسيه

جاكيت من الصوف مبطن  
بقماش مربع وفستان من نفس  
القماش ابتكار جان ديسيس







لبعة صغيرة مبتكرة  
ترتدي على فستان  
نواليت



بونيه مصنوعة من جلد البقر ،  
تغطي الألتين . تصميم  
جلبرت أورسيل



يمتاز هذا الموسم بقبعاته  
الصغيرة التي لا تكاد تغطي إلا  
جزءاً صغيراً من الرأس



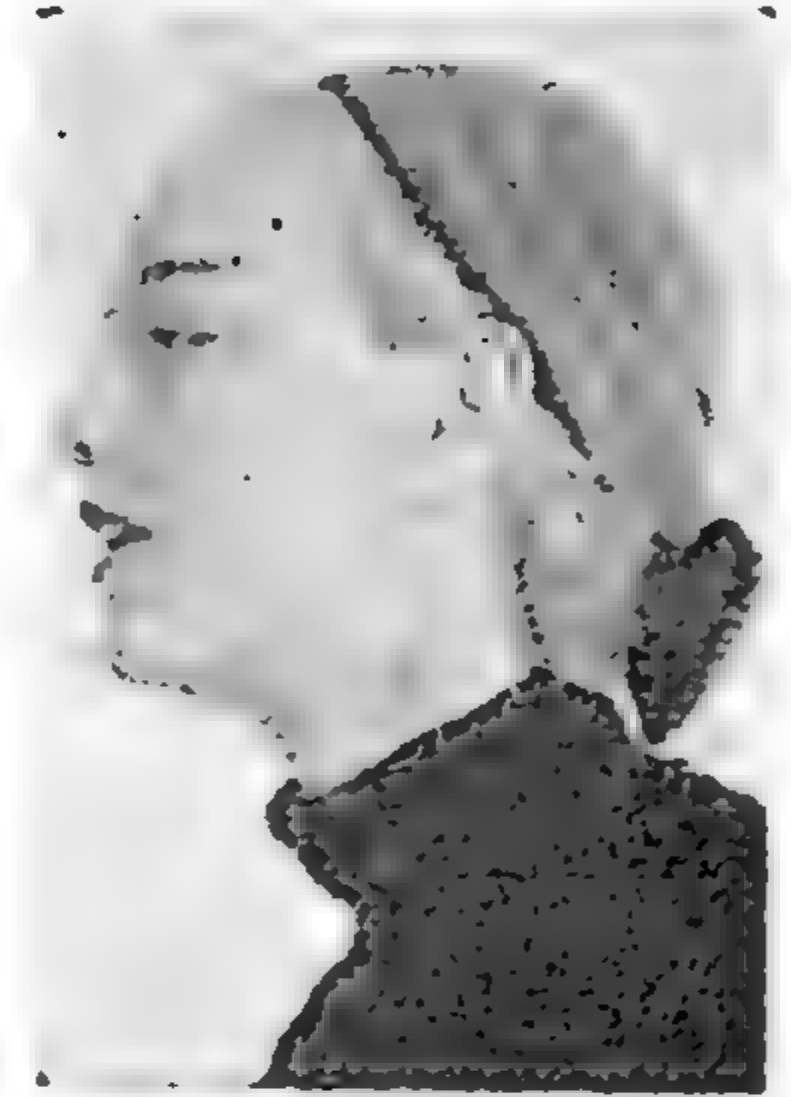
# إفكار من أيامنا



→ كالوت داربيه للصباح من الفوتر  
الاحمر تكشف عن الجبهة  
والرقبة



قبعة تشبه البسريه ترتديها  
طالبات الجامعة

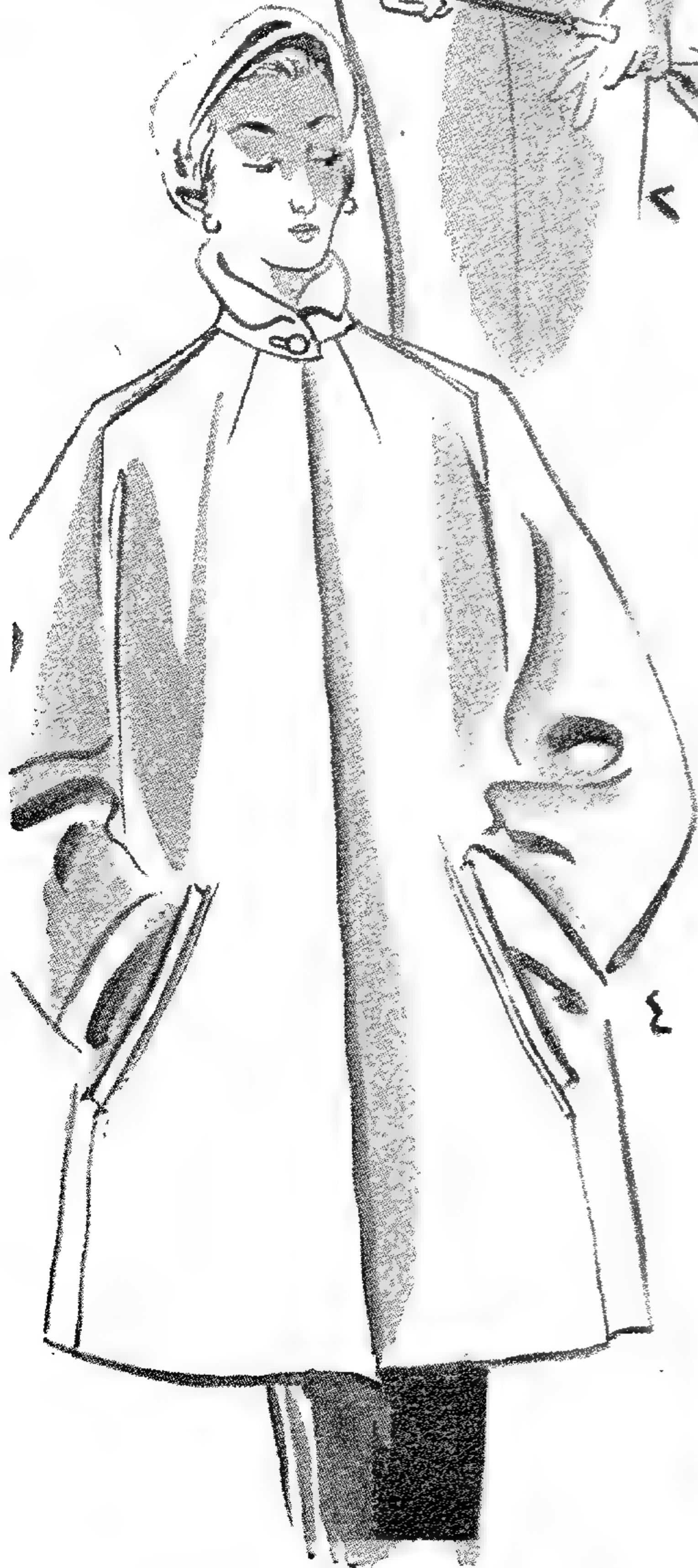


هذه القبعة تغطي  
الرقبة وقد صنعت  
من الفوتر المشعر  
لدى اللون الازرق  
الفاخ

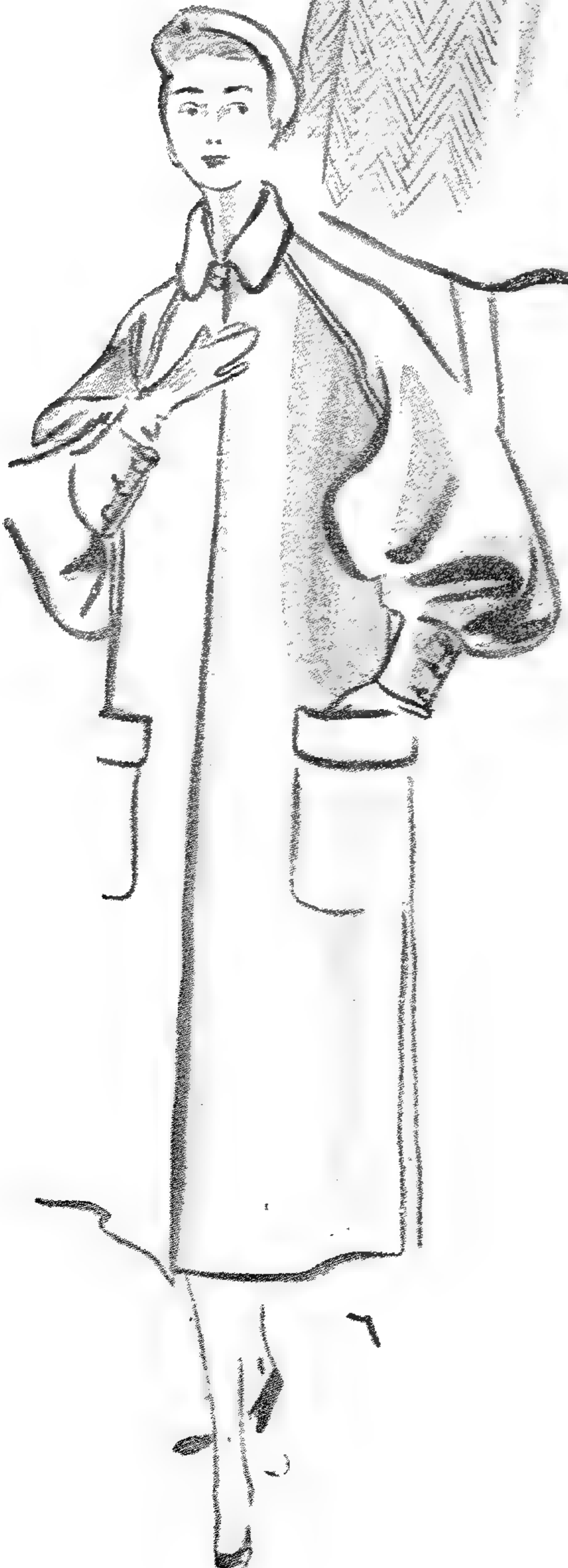
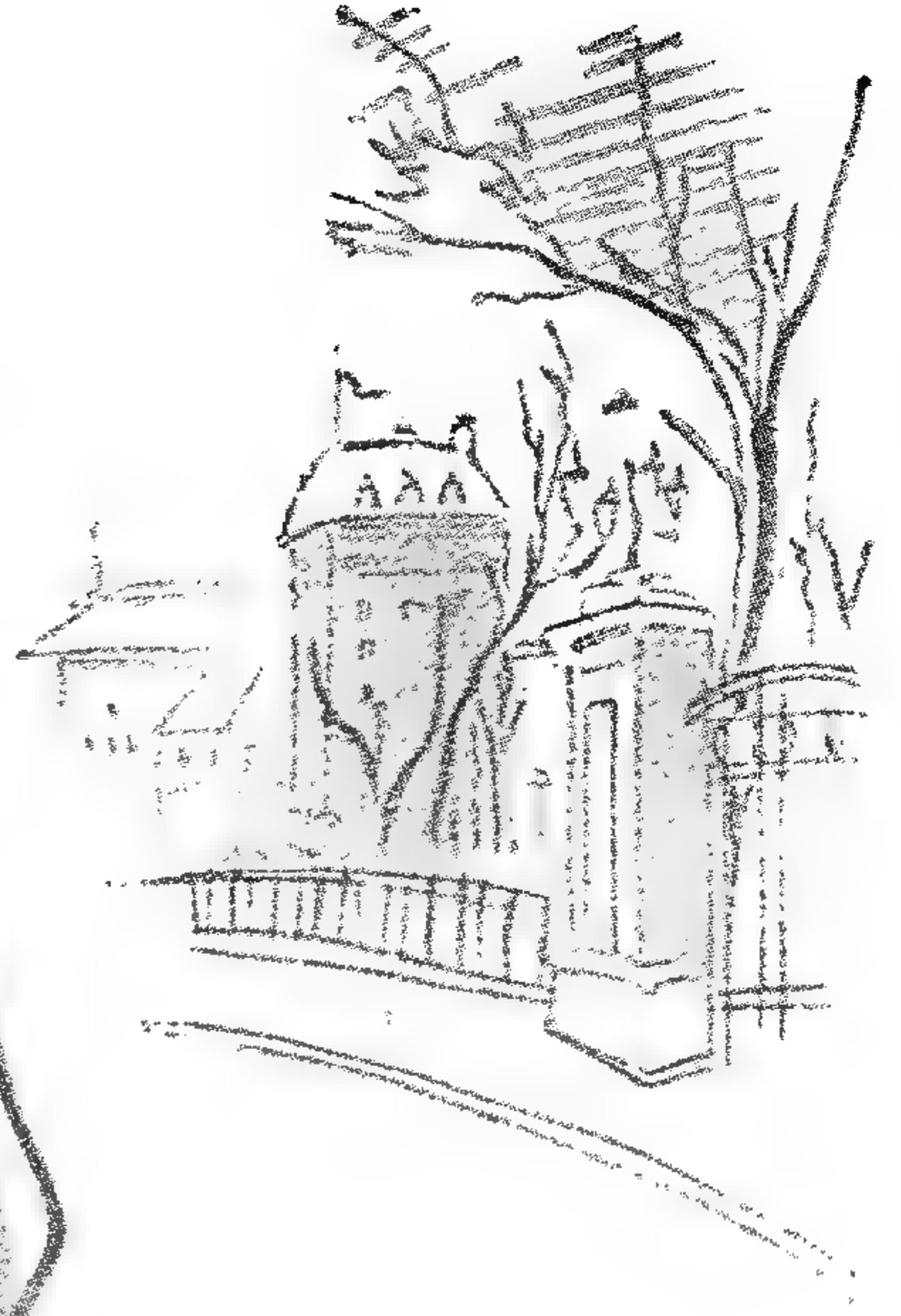
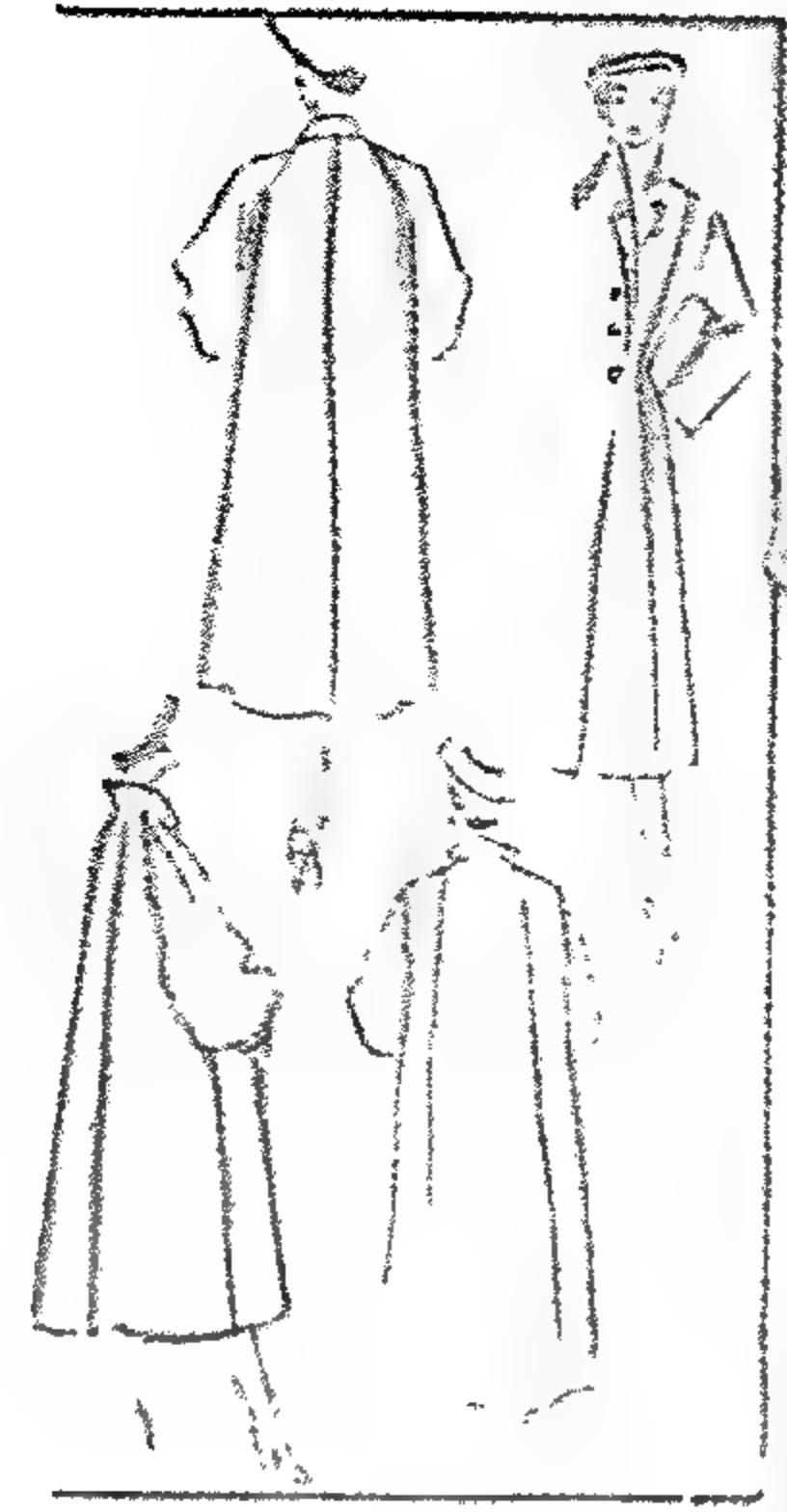


# خطوط جديدة للمعاطف والثياب

(١) جاكيت من الصوف  
الرمادي الفاتح معلى بياقة من  
الخمل الاحمر (٢) تاير من  
الصوف الرمادي (٣) تاير من  
الفاتلة الرمادية (٤) جاكيت  
تروكار من الصوف الاحمر ،  
الياقة مقلوبة بزر ، يمكن لبسها  
مفتوحة (٥) تاير من الاوتومان  
الرمادي







(٦) يمتاز هذا المعطف  
من التويد البيج بحزام يضيق  
باكمام عريضة رجلا (٧) معطف  
الخصر (٨) معطف من الصوف  
الرمادي باكمام عريضة من  
اسفل وتضيق عند المعصم ،  
(٩) معطف من الصوف الاخضر  
البرونزي



ثوب جميل من المخمل المخطط الأخضر : ويلاحظ ان الجونيلة واسعة  
وقد زينت بقصة تشبه الجيوب العريضة . تصميم كارلن

## أناقة من باريس



ثوب من الفاى الاسود بكورساج درابيه ضيق عند  
الخصر بحزام من الجلد تصميم مبتكر الازياء  
كريستيان ديور



مجلد  
انوار کیستوفاریں

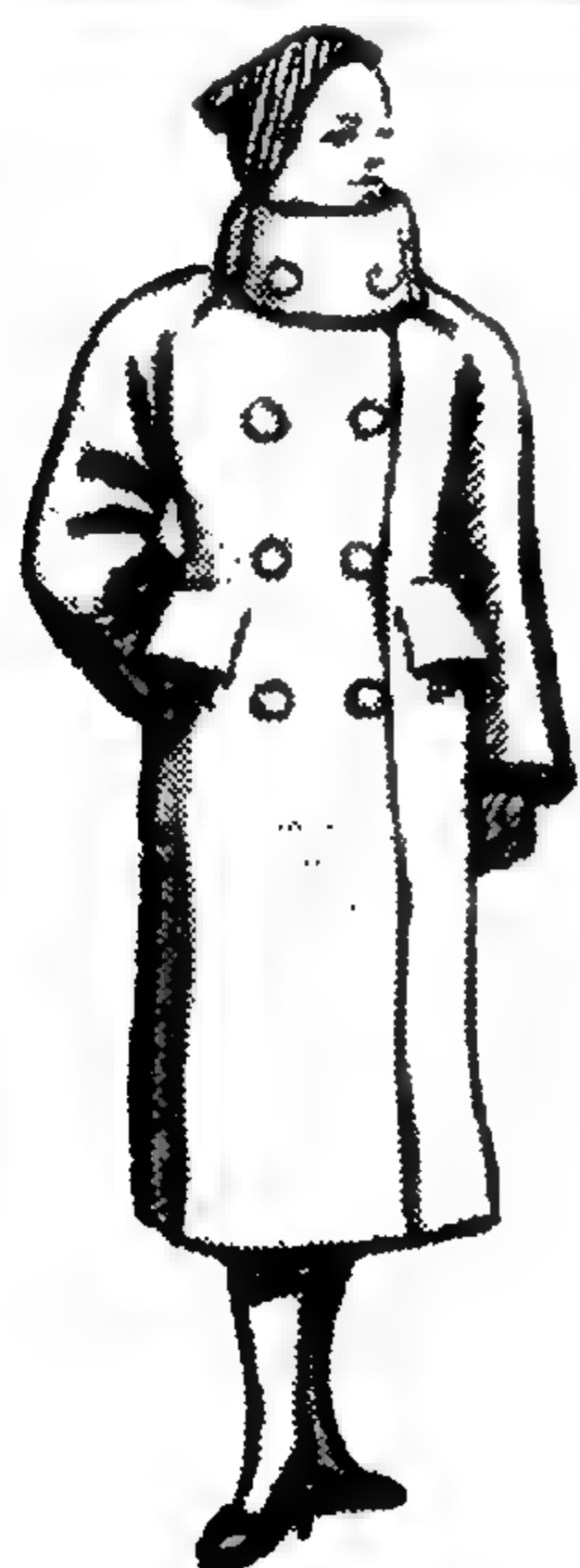
BOLERO EN VISON

بولیرو من فراء « فیزون »

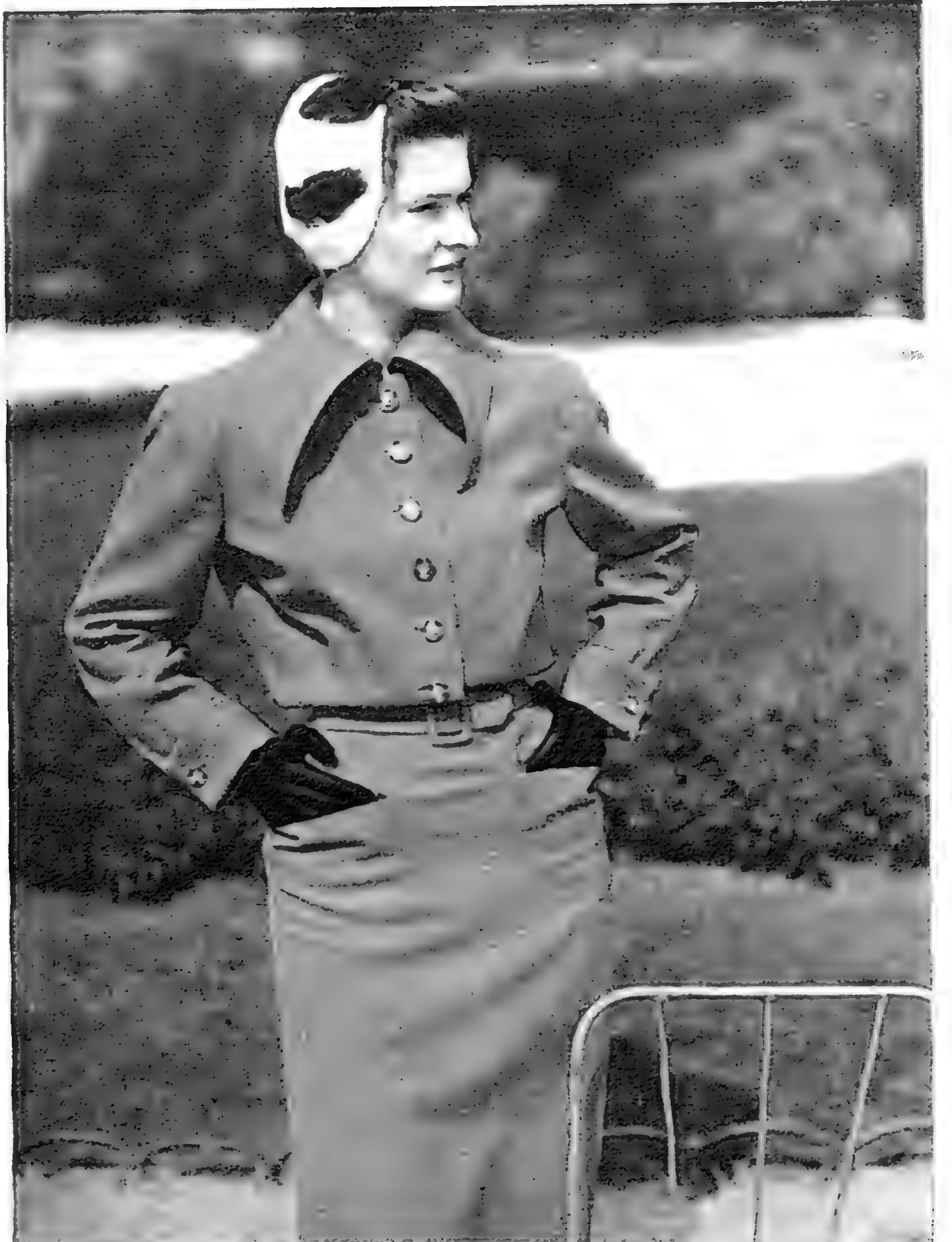
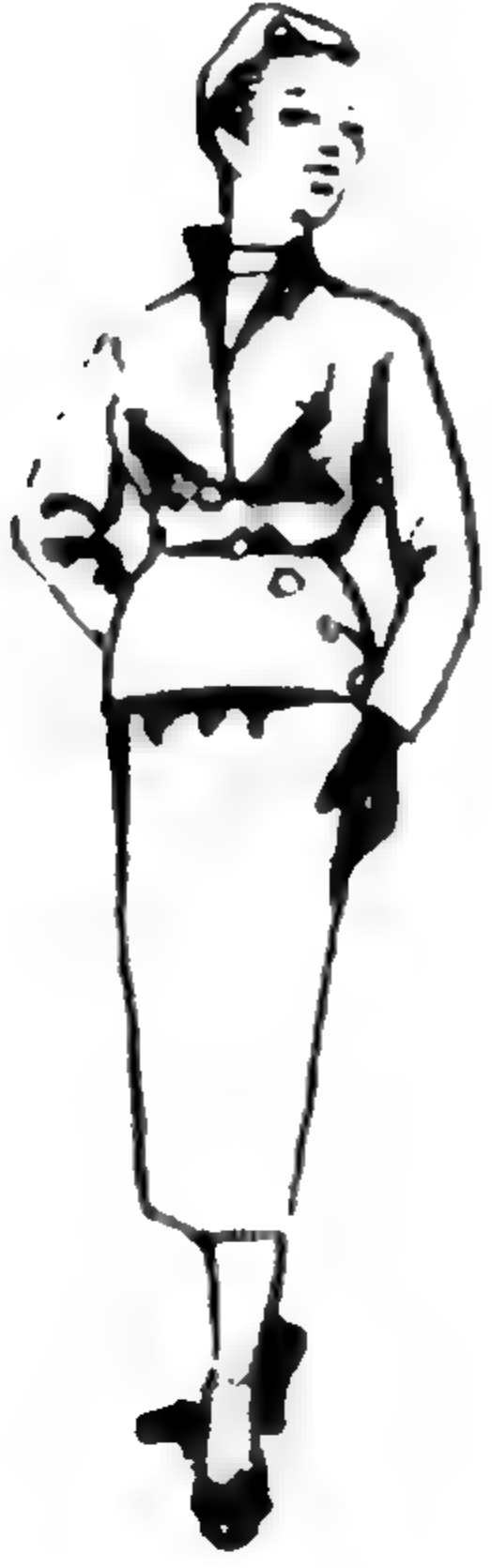




معطف يعطينا فكرة واضحة عن  
موضة هذا الشتاء . ولاحظ  
أن المعطف ضيق عند الوسط  
وقد صنع من الصوف الثقيل







ثوب للصباح باكمام طويلة  
وفلايات ، ولاحظ ان الياقة  
عريضة والحزام من نفس قماش  
الثوب



# سَيرَتِي ...

ان جمالك هو أثمن شيء في الوجود فلا تنهاونى فيه ...  
وأذكرى دائما ان فى معهد التجميل العلمى آلات علمية  
حديثة يمكنها أن تحفظ لك جمالك ..  
وبهذه الآلات يستطيع الاخصائيون أن يعالجوا ترهل صدرك  
وجسمك ، وأن يحفظوا جمال وجهك وشعرك ..  
فلا تنسى .. قبل أن تذهبي الى أية حفلة خاصة  
أو عامة أن تزورى



٣٧ شارع عبد الخالق ثروت بالقاهرة - ت ٤٣٦٩٣  
( امام محلات جروبى )



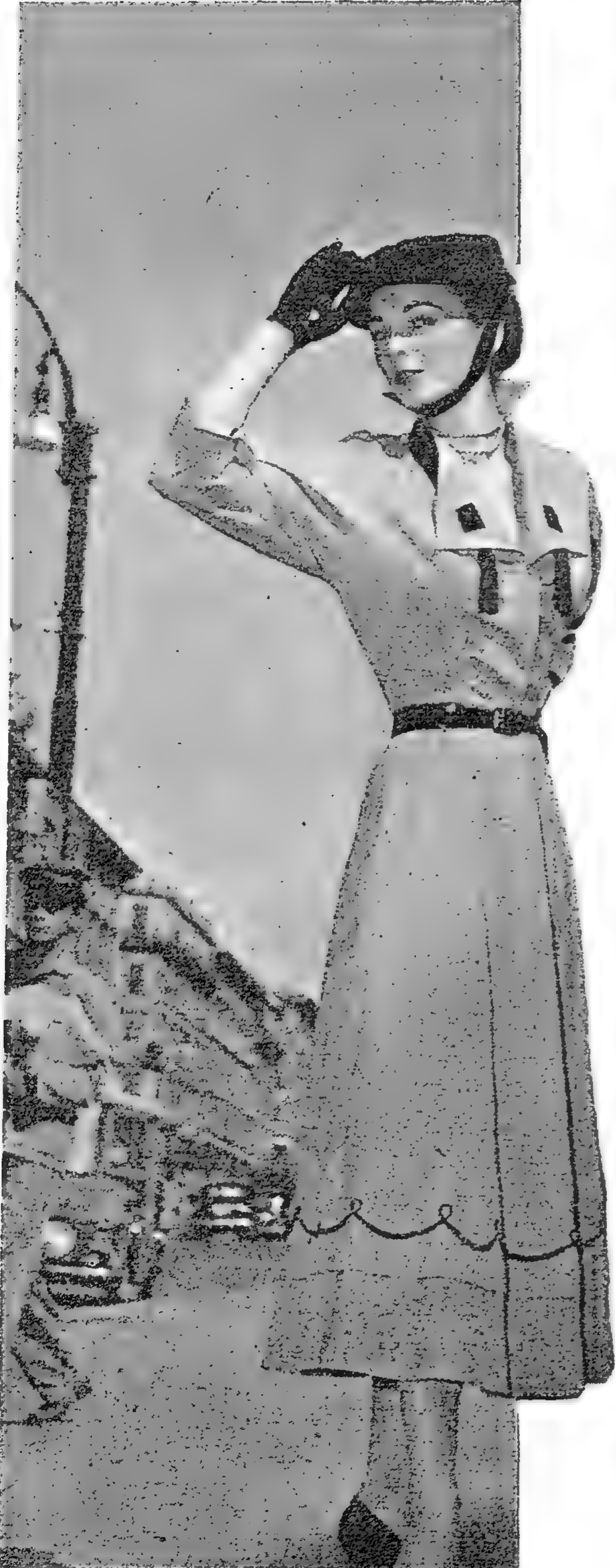
# أزياء من إيطاليا بعد الظهر



اطلق على هذا الثوب اسم (فوس  
فرج) وهو من التل والحريز الأبيض  
وقد لف من ثلاث طبقات من التل  
الخفيف .. وعند السير تظهر عدة  
الوان براقه لما كلف به من قطع  
(ستراس) التي تظهر هذه الالوان

اقامت دار ( فونتانا ) معرضا كبيرا لازياء التواليت وازياء  
بعض الظهر والسهرة وقد لاقى كل ما عرضته فونتانا رضاء  
وقبول الجميع .. كما ان ممثلة السينما الامريكية ( آفا  
جاردنر ) كلفت هذه الدار بتصميم معظم أثواب فيلمها  
الجديد الذي سيصور بروما قريبا .

(الخريف) اسم الثوب الذي حاز  
رضاء الجميع بصفة عامة وهو من  
الصوف الاخضر الفاتح .. الياقة  
من (الفيلور شيفون)







## هناك ثين وقا ييرات لجمع المناسبات

ابتكرت بيوتات الموضة لهذا  
الموسم موديلات ترتدى فى  
الصباح وبعد الظهر • وها نحن  
أولاء نقدم على هاتين الصفحتين  
خمسة موديلات مبتكرة تمتاز  
جميعا بضيق الاكمام وطولها  
الى المعصم •





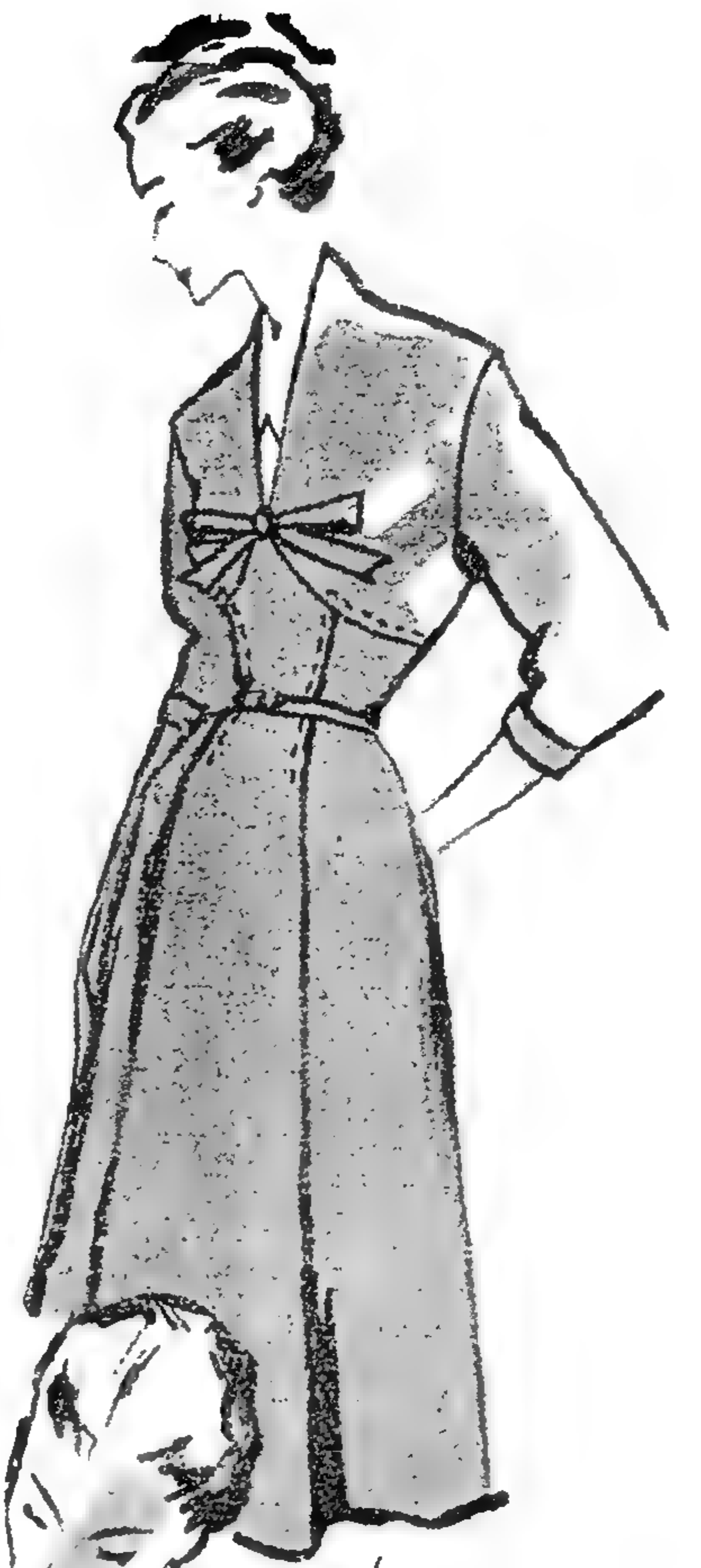
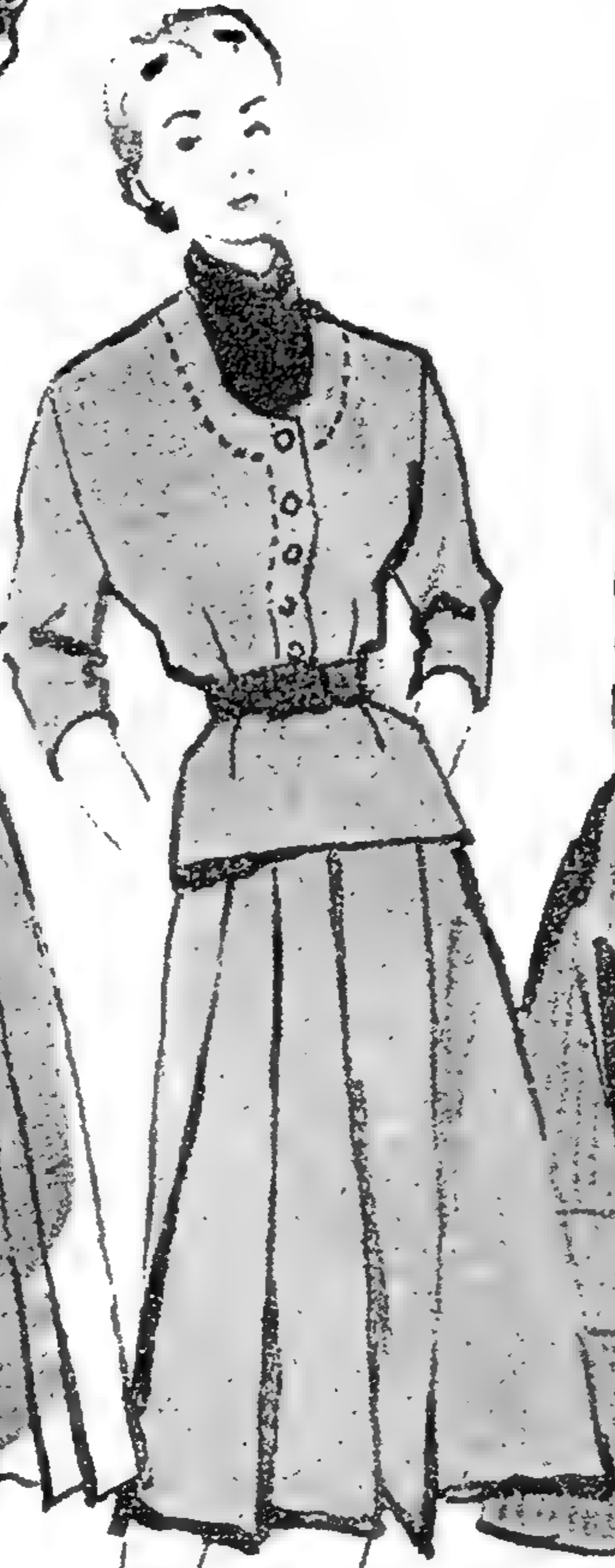


اعلى : تاير حلى بجلد الفهد بصلين  
من الازرار المبتكرة  
الى اليسار : تاير انيق يقفل بصف  
واحد من الازرار





تمتاز الاثواب التي نقدمها على  
هذه الصفحة بسهولة التنفيذ  
والبساطة • وهي تلائم طالبات  
الجامعة • وقد صنعت جميعها  
من قماش الصوف السادة أو  
الايكوسيه •



اختاري للصباح فستانا لا يعيق  
حركاتك خاصة ان كنت من  
اللواتي يشتغلن أو يدرسن  
في الجامعة • ان هذه المجموعة  
لا يحتاج تفصيلها الى أي عناء





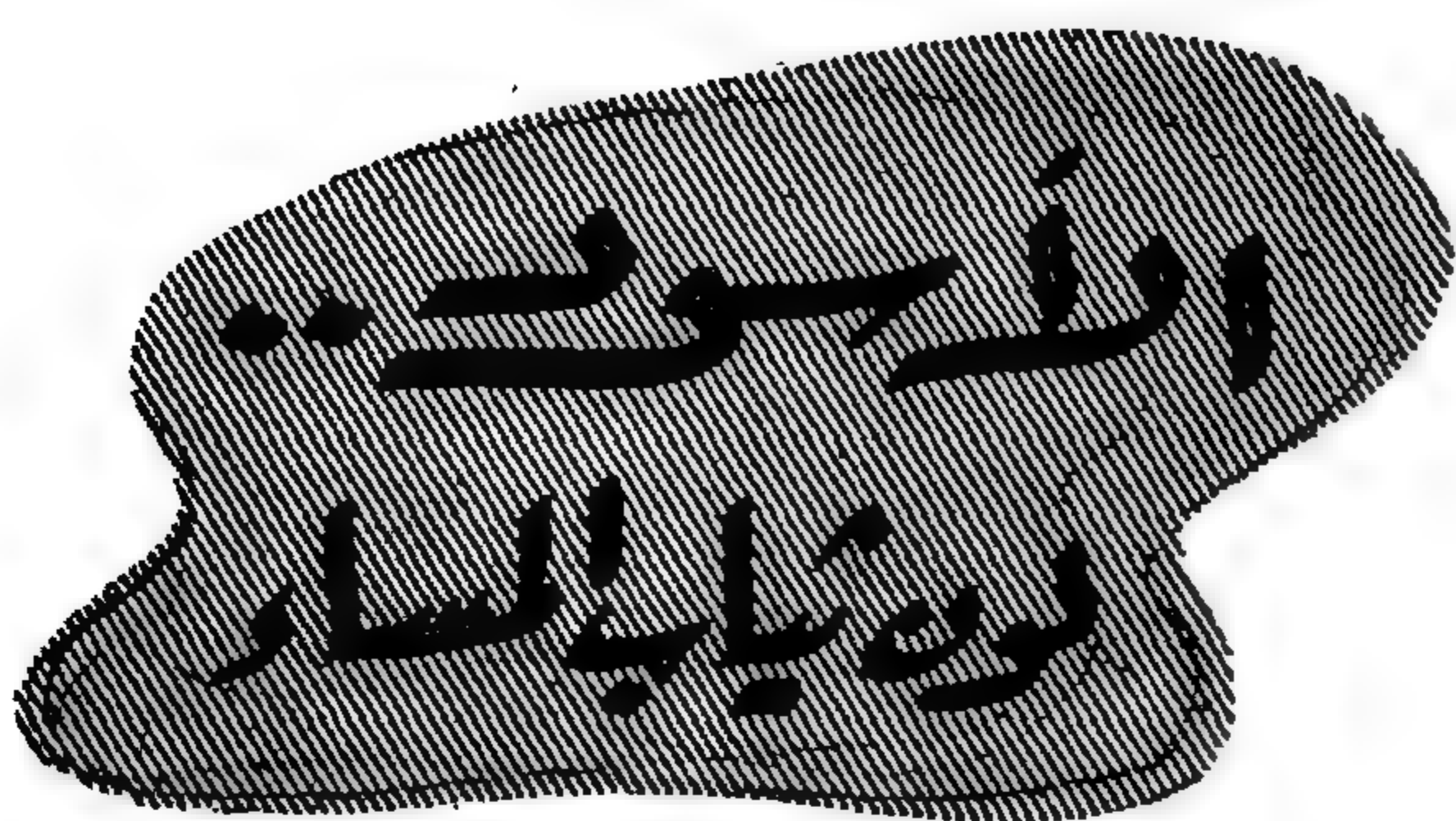
# البليسيه .. موضة هذا العام ... ايضاً



ان الجونيلات البليسيه ما زالت على الموضة حتى ان  
كانت من التريكو . وهذا الثوب من الجرسه البنى .  
ابتكار لولا بروسك

تفضل ماجي روف الناحية العملية . لذا فهي تنادي  
بان يكون الثوب واسعا دون ان يقلل من اناقته . وقد  
صنعت المطف من الصوف الاخضر وكذلك الفستان  
بعد ان زينت جونيلته بالبليسيه





تقدم جان لافورى هذا الطقم  
المصنوع من الجرسية . الكول  
ايشارب والباسك طويل



الى اليمين : بالطو من الحرير المبطن بالصوف ابتكار كريستيان ديور  
الى اليسار : نينا ريتشى تقدم هذا الطقم من الصوف ذى الوير

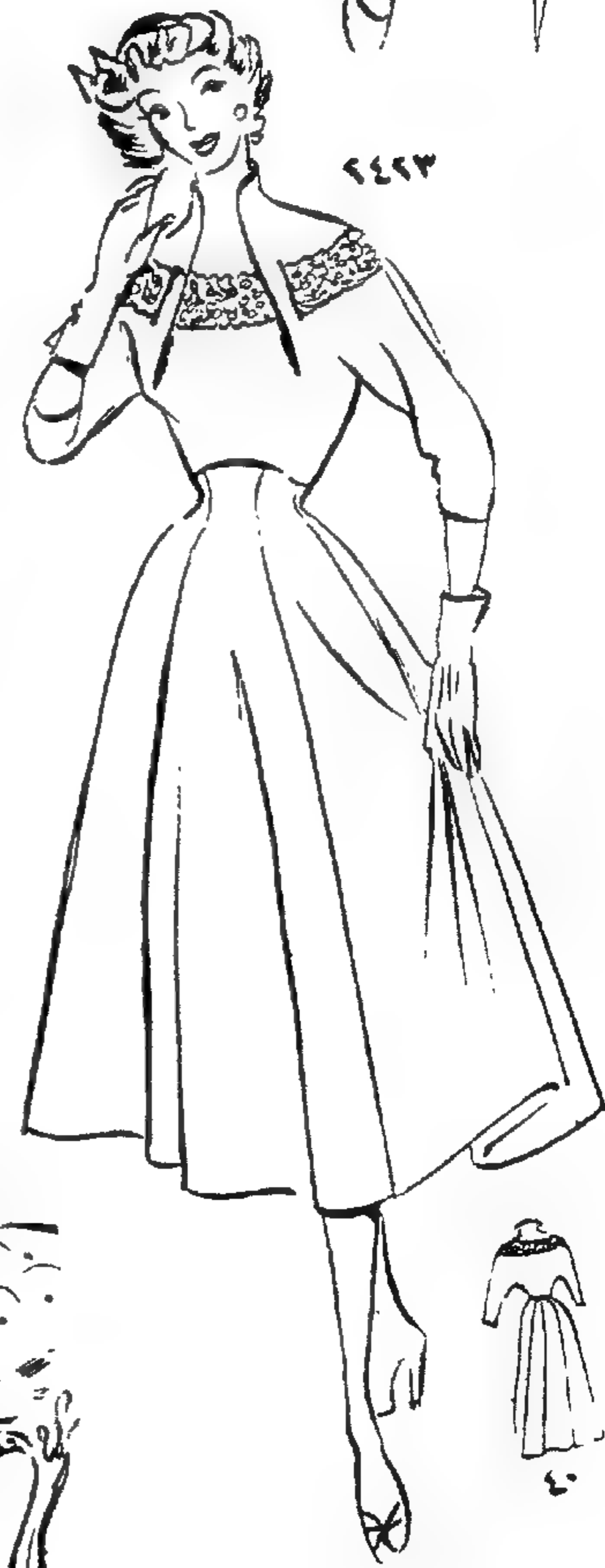
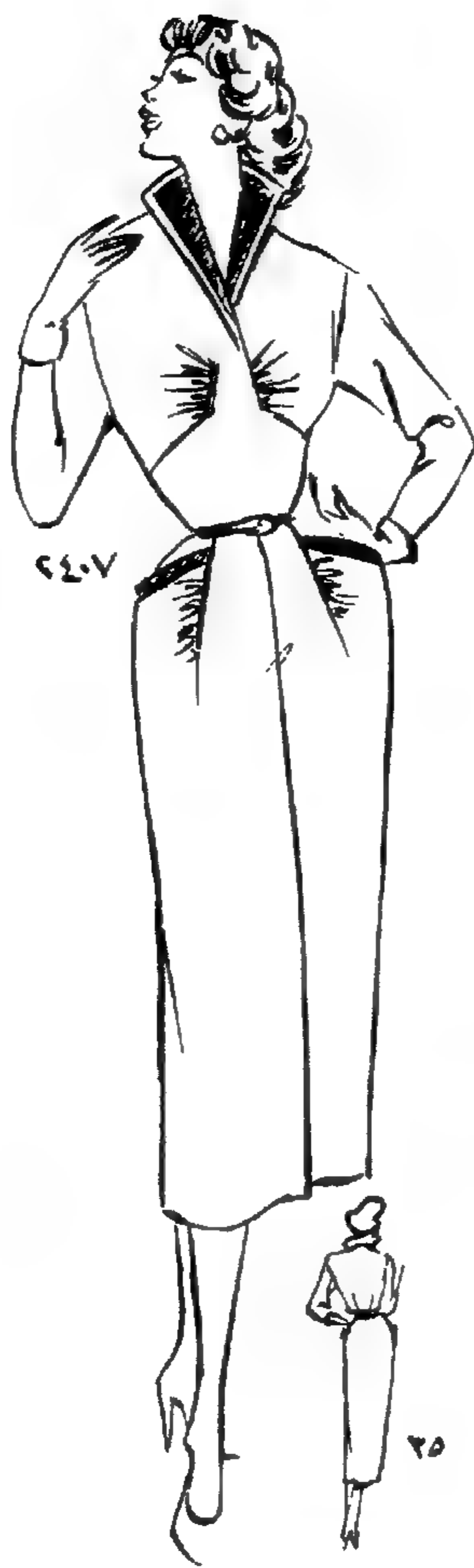






نوب للسهرة مبتكر  
لجان فانه





هذه الازياء يقدمها جـونـو

١١٦ شارع عماد الدين فوق بامكو بالقاهرة ت ٢٧١٥٧  
٣٦ شارع سعد زغلول فوق أركو الاسكندرية ت ٢٧٠٨٩  
تخفيض ٢٥ ٪ من اثمان الباترونات لحاملة المجلة





هذه الوحدة الصغيرة  
 يمكنك أن ترسمها على  
 مفرش مائدة الأكل التي  
 يجب أن تلقى عناية من ربة  
 المنزل والفُرزة غاية في  
 البساطة والرقّة كما هو  
 مبين في النموذج .

أولا : اختاري القماش من  
 التيل المتين البيج الذي  
 يتحمل الفسيل ثم كرري  
 هذه الوحدة المرسومة بمقدار  
 مناسب لحجم المائدة واشتغلي  
 هذا الرسم بغرزة الشلالة  
 مع غرزة البوان دي تيج  
 وحول الوحدة غرزة الفستون  
 الانجليزى وفي كل ركن من  
 أركان المفرش ارسمي وحدة  
 ثم اشتغلي حرف المفرش  
 بغرزة الفستون ولا تكثري  
 في الألوان ويكفى لثون  
 مناسب للون القماش .





## أغطية للكراسى

اليك يا عزيزتى نمودجا جميلا لزخرفة وكسوة الكراسى  
وعو فى الوقت نفسه قليل التكاليف فبدلا من أن تشتري  
قماشا منقوشا غالى الثمن يمكنك أن تشتري قماشا سادة  
ويمكنك أن تشغلي هذه الوحدة الدقيقة لغرزة الحشو  
البسيطة واختارى لونا مناسباً للون القماش ويستحسن  
أن يكون اللون غامقا ليظهر شكل الوحدة وجمالها وحددى  
حول هذه الوحدة بصفين من شريط اللاسيه العادى على  
شكل هندسى مناسب لحجم الكرسي .



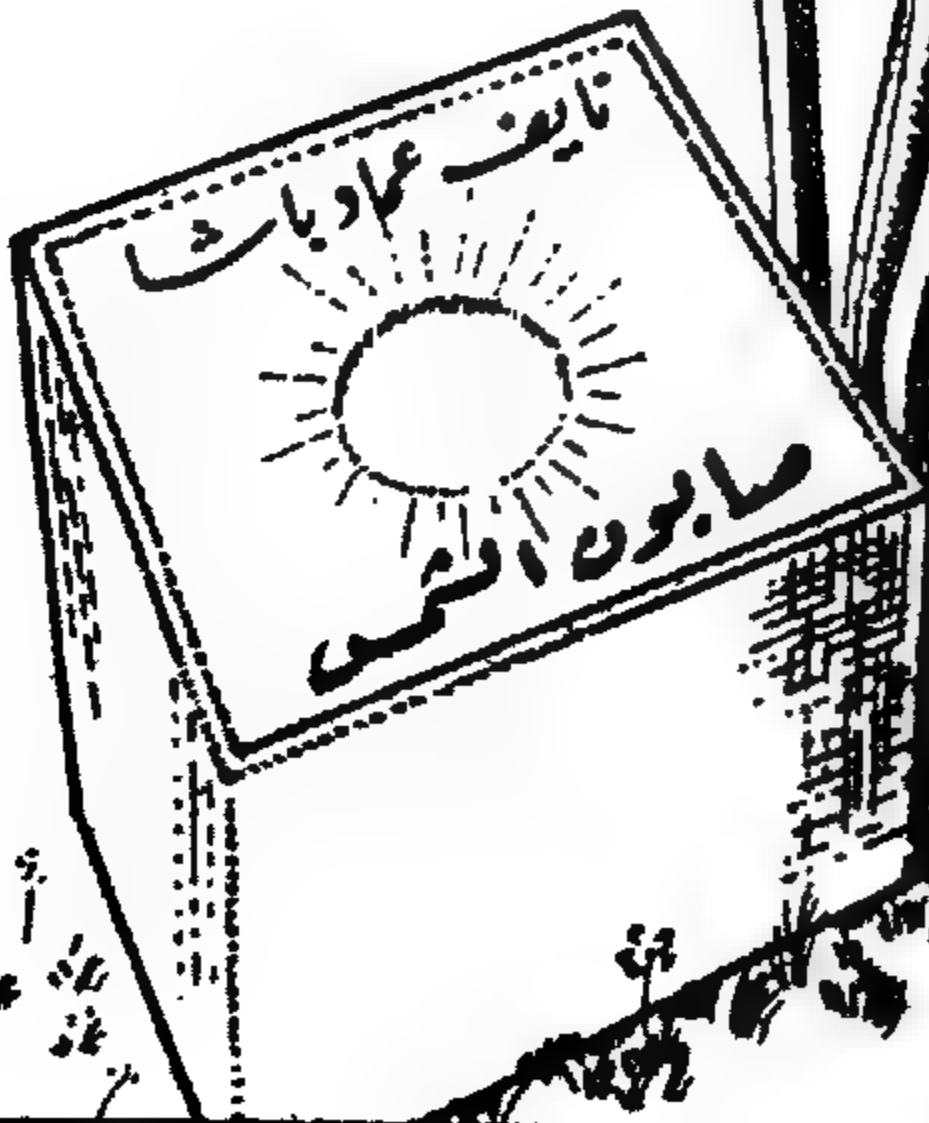


# صابون الشمس



يرغى بسرعة  
ويذوب ببطء

داومي على استعماله  
تظل ملابسك جديدة  
ناصعة البياض



إنتاج مصانع  
نايف عماد  
للزيت والصابون  
بطنطا

# بنت النيل في سون منزل

إعادة البريق اللامع والروتق الصافي الى أواني الشرب  
الزجاجية

س - كثيرا ما لاحظ وجود طبقة بيضاء ملتصقة على  
الجدار الداخلي لدورق الماء البللوري وكذا داخل اكواب  
الشرب الزجاجية تسبب عدم صفاء لونها ولا أدرى سبب  
ذلك لاني أقوم بغسلها يوميا وعقب كل استعمال . فهل  
توجد طريقة للتخلص من هذه الظاهرة الغريبة وإعادة  
الروتق الصافي الى الدورق البللوري والكوپ ؟

ج - هذه الظاهرة تنشأ عادة من عدم تجفيف اكواب  
الماء الزجاجية عقب غسلها فتكون نتيجة ذلك تبخر المياه  
تاركة الاملاح تلتصق بجدار الزجاج وبمرور الزمن هذه  
الاملاح تكون طبقة بيضاء تسبب العتامة وعدم صفاء لون  
البللور أو الزجاج . ولعلاج هذه الحالة ضعي قشر الليمون  
ومقدارا من عصيره في الدورق والكوپ المواد تنظيفه ثم  
صبي فوقها ماء ساخنا واطريها فيها لليوم الثاني مع ملاحظة  
رجها من حين لآخر . ثم اغسلي الدورق بالماء الدافئ  
والصابون ثم يشطف بماء دافئ ويجفف جيدا بفوطة خالية  
من الوبر . ولتلاشي وجود هذه العتامة مستقبلا جففي اكواب  
الماء والدورق عقب غسلها وعدم تركها مبلولة .

إزالة بقعة دهنية من على كرسى حرير منجد

س - لاحظت وجود بقعة دهنية كبيرة فوق كرسى  
الصالون المنجد بالحرير واخشى أن تتسع لو مسحتها  
بالبنزين . فهل من طريقة ناجحة لازالتها ؟

ج - رشي فوقها طبقة من بودرة التلك واطريها عليها  
لليوم الثاني حتى تمتص أكبر كمية من الدهن ثم فرشيها  
جيدا بفرجون الملابس . وكرري العملية ثم فرشيها جيدا  
تجديها اختفت . واذا تبقى آثار خفيفة لها فتمسح بخففة  
بالبنزين بحركة دائرية من خارج البقعة الى خارجها .

تنظيف جولة بليسيه

س - عندي جولة صوف كحلي بليسيه : واتسخت فكيف  
أنظفها ؟

ج - اغسليها بالبنزين مع دكها فيه جيدا وبسرعة ثم  
كرري العملية في بنزين تنظيف وتعصر ثم لفها جيدا في  
بشكير أو ملاء فرش وتعصر جيدا للتخلص من البنزين  
ما أمكن ثم علقها في الهواء الطلق حتى تتلاشي رائحة  
البنزين وأنبهك الى ضرورة الاحتراس عند الغسل بالبنزين  
وابتعدى بالوانى وقومى بهذه العملية في مكان بعيد عن  
المطابخ وبعيدا عن أى حرارة وقومى بالعمل في مكان طلق  
الهواء لان البنزين سريع الالتهاب فكونى حريصة .



# استفدى من أثاثك القديم

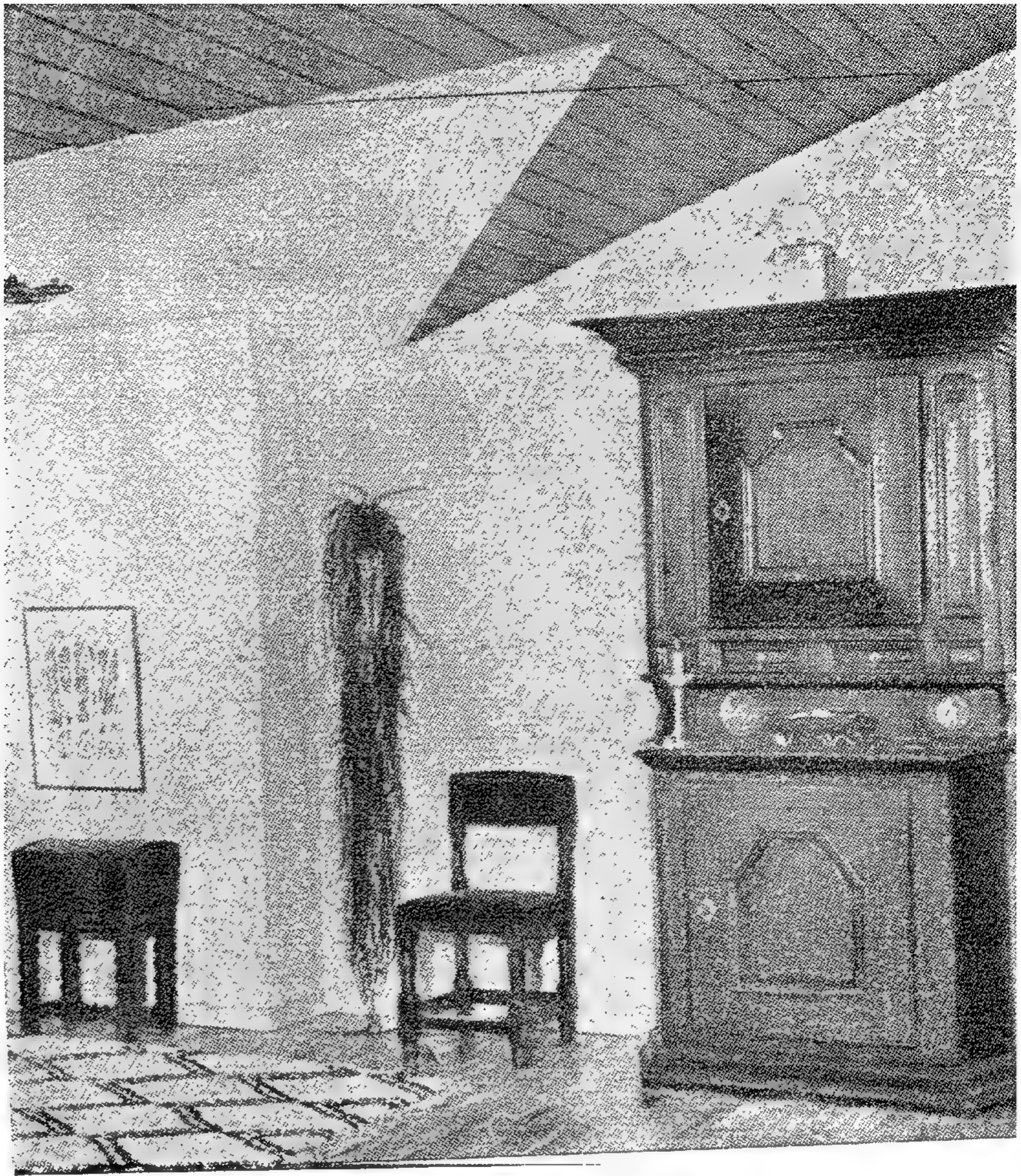
تقدم بنت النيل على هاتين الصفحتين مجموعة من الصور الخاصة ببعض غرف المنزل المختلفة ،  
فترجو أن تروك فتقتبسي من ذوقها ما يناسبك .



مكتبة روستيك



مائدة مستديرة

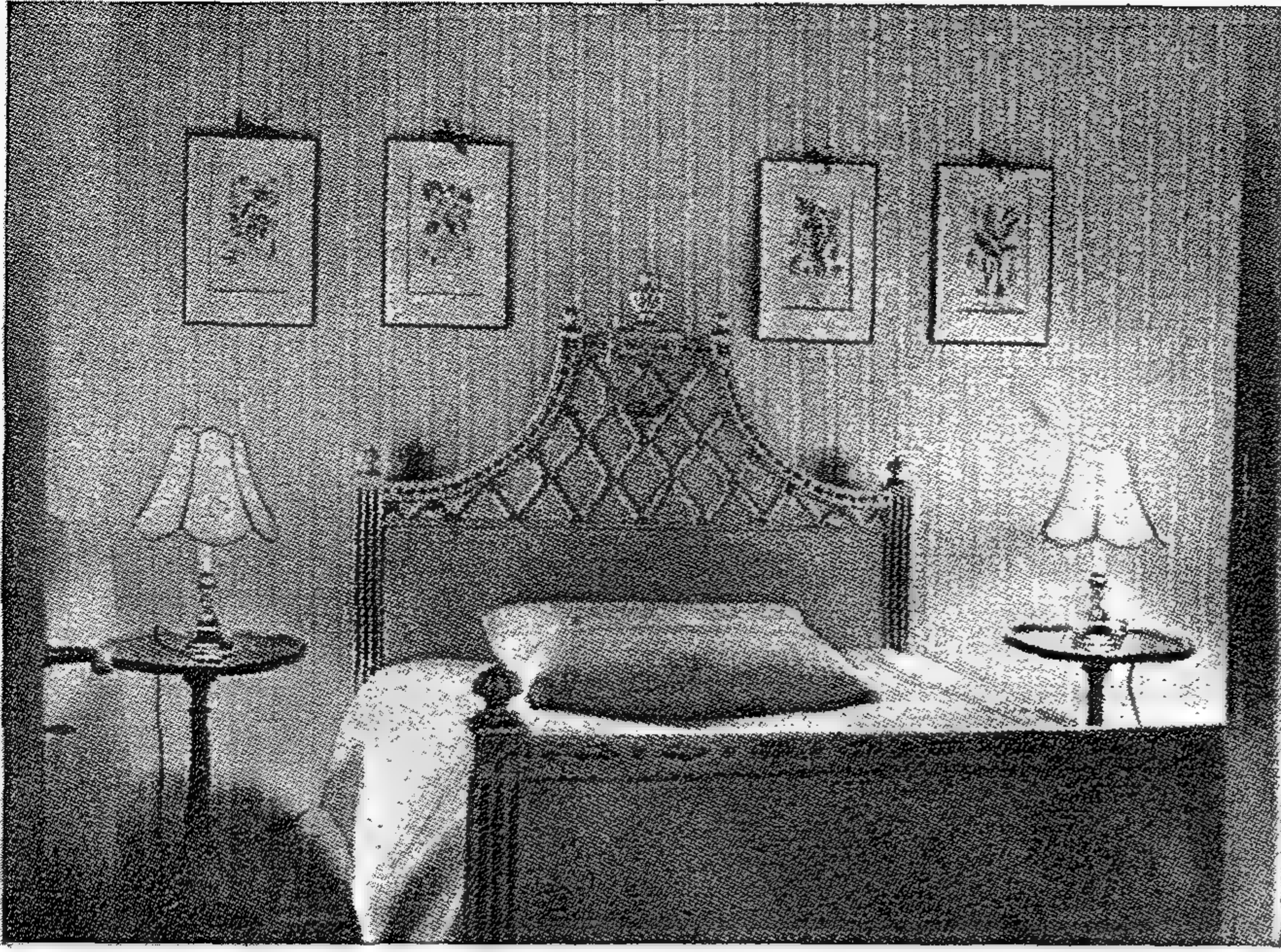


في مدخل المنزل بوفيه وكري وصندوق

فيه أى جمال •  
أما الاثاث القديم ذو الطابع الخاص المعروف باسم « ستيل » فإن طرازه لا يبطل مهما ابتدع المتدعون من أشكال وألوان جديدة • ومن عادتنا نحن في الشرق أن نبادر الى التخلص من أثاث المنزل القديم ونستبدله بأثاث جديد كلما سنحت الفرصة بذلك • مع أنه في استطاعتنا أن نحاول تجديد هذا الاثاث وتنظيفه فيعود اليه رونقه • ان الطراز القديم كالموسيقى الكلاسيك لا يبطل أبدا • أما الطراز الحديث فانه يشبه الموسيقى الحديثة التي لا يلبث الانسان أن يملها بعد سماعها مرتين أو ثلاث مرات •  
لديك بلا شك يا سيدتي

على الرغم من انتشار الاثاث الحديث في كل مكان فما زال للاثاث القديم عشاقه وهواته • ذلك أنه اتضح لربات المنازل في أوروبا وأمريكا أن الاثاث الحديث على الرغم من بساطته وسهولته لا يلبث أن تبطل موضته فيضطر الانسان ، ان كان حريصا على جمال منزله أن يستبدل أثاثه بأثاث جديد كل خمس سنوات على أكثر تقدير • ولسنا في حاجة الى القول أن مثل هذا التغيير يكلف ميزانية المنزل الشيء الكثير وفي معظم الحالات لا تتمكن الاسرة ذات الدخل المتوسط من اجراء هذا التغيير وتقف ربة البيت حائرة لا تدري ماذا تفعل وأمامها أثاث ليس





فراش وثير من طراز قديم

الصالون يمثل الاناقة والدوق السليم



أثاث غرفة قديمة ورثته عن جديك أو جدتك • انه أثاث جميل للغاية وقد صنع من خشب متين تحمل عاديات الزمن • ان كل ما ينقصه ليعود جديدا هو شيء من الترميم البسيط الذي لا يحتاج الى كثير عناء •

لا تستغنى اذن يا سيدتي عن أثاثك القديم فان في استطاعتك أن تستفيدي منه كله أو بعضه ان أحسنت التصرف • ونحن واثقون من أنك بعد أن تتصفحى هاتين الصفحتين سوف تعودين الى أثاثك القديم الذي وضعته في مكان ما من منزلك بعيدا عن أعين الضيوف ريثما تتخلصين منه بالبيع أو الاحسان به على من يستحقونه سوف تعودين اليه بعد أن تكوني قد أرسلته الى النجار ليعيد اليه الحياة بعد أن سلبتها منه •

ان الصور المنشورة على هاتين الصفحتين سوف تعطيك فكرة عن كيفية تنظيم الاثاث القديم والاستفادة منه ، من دون أن يقلل من جمال الغرفة أو الغرف التي يشغلها •

ان عملية تأثيث المنزل عملية جد شاقة وهي في حاجة الى كثير من الخبرة • ونحن ننصحك يا سيدتي أن تتوخى البساطة في كل ما تقتنين من أثاث ، لان البساطة ان لم تكن الجمال كله فهي على الاقل نصفه كما نود أن نطلب ألا تتسرع في الشراء بل ولا تقرريه الا ان تصفحت الكتالوجات التي توجد في مصانع الاثاث • اختاري دائما ما يلائم مزاجك وميزانيتك واياك والتقليد الاعمي •

حافظي يا سيدتي على نظافة أثاثك بتنظيفه يوميا بقطعة من الصوف • ولا بأس من تلميعه كل ستة أشهر عند اللوستر جي • فان دهن الخشب باللوسترو يقيه التشقق ويحفظه أطول مدة ممكنة •



# تركيب لوزجك

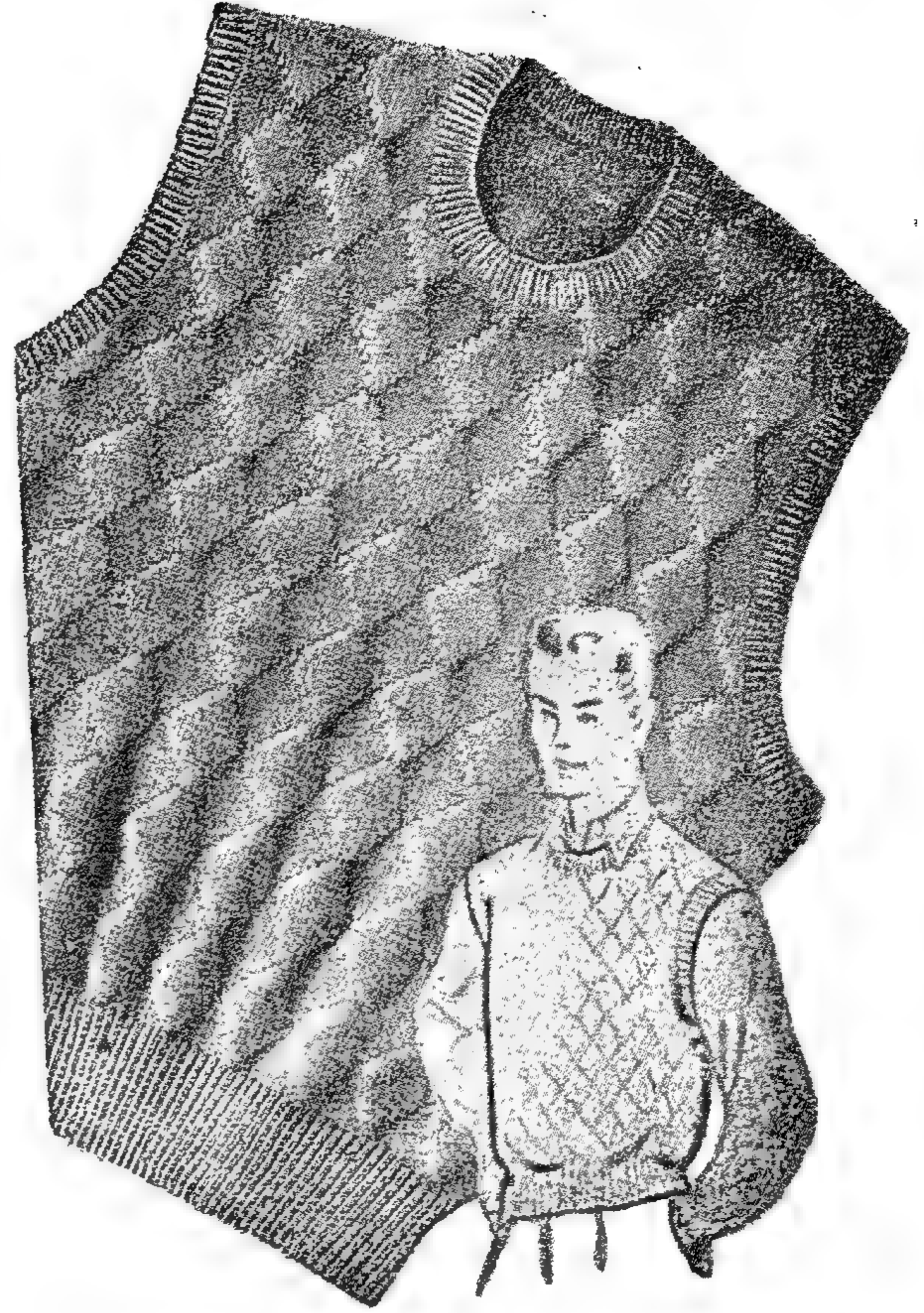
مرات ال ٣٢ غرزة من كل ناحية للكتفين . اقلى بالعدل ال ١٦ غرزة التي في الوسط ولا تكملى الا على غرز اليسار مع السلت الى اليمين للديكولتيه كل دورين ٦ غرز وه غرز ومرتين غرزة واحدة الى النهاية . انهى الجانب الثانى بنفس الطريقة مع عكس الخطوات . وبعد الكى اعملى خياطة الكتفين . ارفعى حول حردة الرقبة ١٧٢ غرزة على اربع ابر رقم ٢٥ واشتغلى دائريا بالابرة الخامسة . اعملى ٢ سم غرزة الاستك العادية . اقلى دون ان تصفطى الغرز . ارفعى على ابرتين رقم ٢٥ ، ٢٥ غرزة حول كل حردة كم . اعملى عليها ٢ سم غرزة الاستك البسيطة مع الانقاص من كل جهة ٦ مرات غرزة واحدة كل دورين . اقلى دون ان تصفطى الغرز . اعملى خياطات الجانبين .

## تركيب لاسيك

هذا التركيبو كلاسيك ولكنه جديد بالنسبة لخطوطه الملونة بالاخضر والاحمر والاصفر .

الغرز المستعملة : غرزة الاستك البسيطة غرزة بالعدل وغرزة بالمقلوب . غرزة فانتيزى تعمل على عشرة ادوار هكذا : الدور الاول اصفر ، غرزة ليزير غرزة بالعدل ، غرزة بالمقلوب x غرزة ليزير . الدور الثانى اصفر : جميع الغرز بالمقلوب . الدور الثالث اخضر : غرزة ليزير x غرزة بالمقلوب غرزة بالعدل x غرزة ليزير . الدور الرابع اخضر : جميع الغرز بالمقلوب . الدور الخامس كالدور الاول . الدور السادس كالدور الثانى x الدور السابع كالدور الثالث . الدور الثامن مثل الرابع الدور التاسع مثل الاول . لدور العاشر مثل الثانى . الابر رقم ٢ وه ٢٥ . كل ٢٠ غرزة جرسية = ٦٤ سم وكل ٢٠ دور = ٦٤ سم .

ابدى من اسفل واشتغلى ١٠٨ غرز خضراء على الابر رقم ٢ اشتغلى ٨ سم من غرزة الاستك البسيطة مع توزيع ١٤ زيادة على الدور الرابع



اختارى خيط تريكو ازرق رمادى

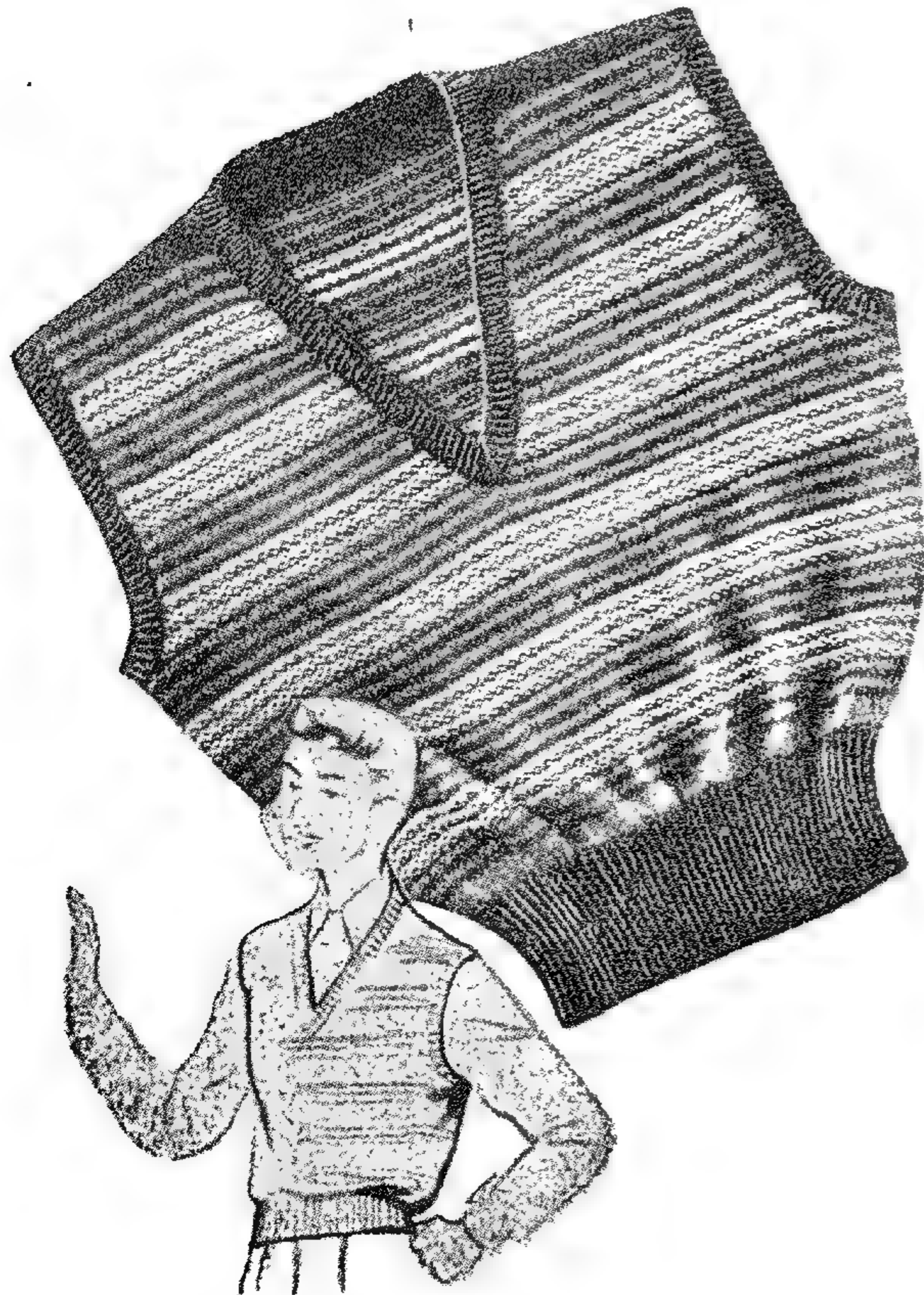
الغرز المستعملة :

غرزة الاستك البسيطة : غرزة بالعدل وغرزة بالمقلوب  
غرزة الجرسية : غرزة بالعدل وغرزة بالمقلوب . المربعات مكونة من غرزة بالعدل وغرزة بالمقلوب  
الابر المستعملة رقم ٢٥ و ٢٠  
٢٠ غرزة = ٦٤ سم  
٢٠ دور = ٦٤ سم

الامام : ابدئ من اسفل . ركبى ١٤ غرزة على الابر رقم ٢٥ . اشتغلى ٧ سم غرزة الاستك البسيطة . ثم اكملى بعمل المربعات بالابر رقم ٢ ، اتبعى الرسم المنشور مع هذا الكلام الذى يبين لك طريقة عمل هذه المربعات . زودى من كل جهة غرزة واحدة كل ٢ سم ١٢ مرة . وعلى ارتفاع ٣٢ سم اسلتى من كل جهة لحردة الكم كل دورين ٦ غرز مرتين غرزتين و ١٨ مرة غرزة واحدة . وعلى ارتفاع ٤٨ سم اسلتى ١٢ غرزة من الوسط . لا تكملى الا على ٤٨ سم اليسرى مع التقليل من اليمين لحردة الهافة كل دورين مرة واحدة ٣ غرز ، ٣ مرات غرزتين كل دورين ، ومرة ثلاث غرز ، ٣ مرات غرزتين وه مرات غرزة واحدة . وعلى ارتفاع ٥٨ سم اسلتى باربع مرات ال ٣٤ غرزة الباقية للكتف . القى الجانب الاخر بنفس الطريقة مع عكس خطواتها فقط

الظهر :

ابدى من اسفل . ركبى ١٢٨ غرزة على الابر رقم ٢٥ . اشتغلى ٧ سم غرزة الاستك البسيطة . اكملى بعمل المربعات على الابر رقم ٢ . اشتغلى ٢٥ سم عدل ثم اسلتى من كل جهة لحردة الكم ، كل دورين ٤ غرز مرتين ونماني مرات غرزة واحدة . وعلى ارتفاع ٥٦ سم اسلتى على ٦





# هذه أطفائكم



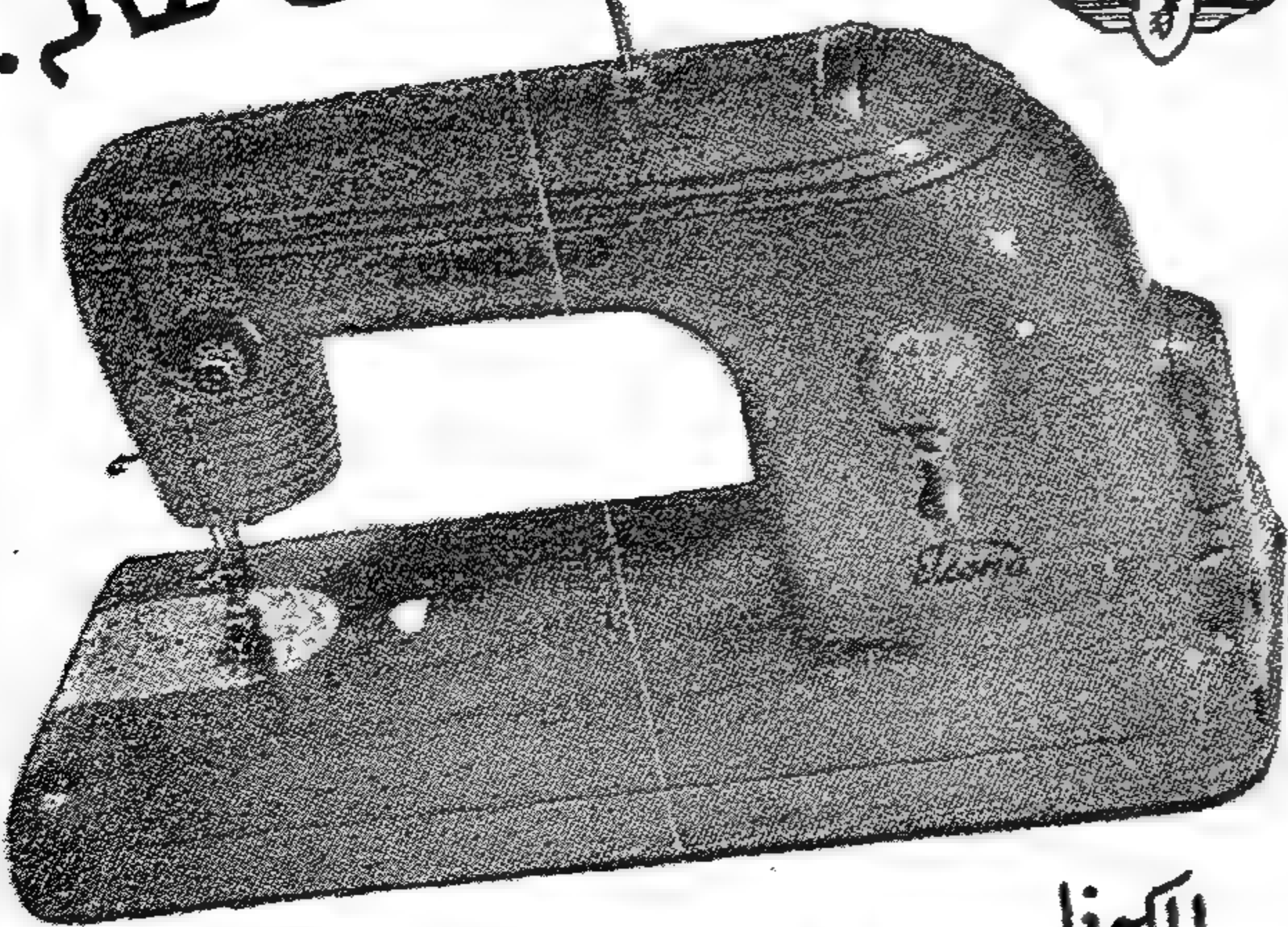
مات  
يفنع في غدتكم  
فنيين مختصين



الى الامام دائما  
في كل مشرواكنم  
بفرم بخدمتكم  
فني مختصين

# مات

أهت ماكينة خياطة  
في العالم ..



الكونا

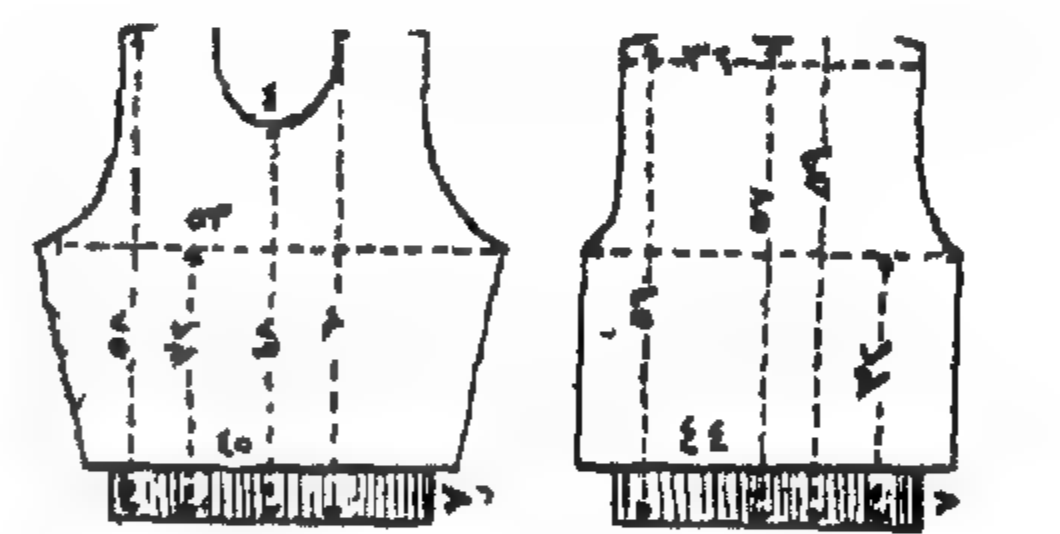
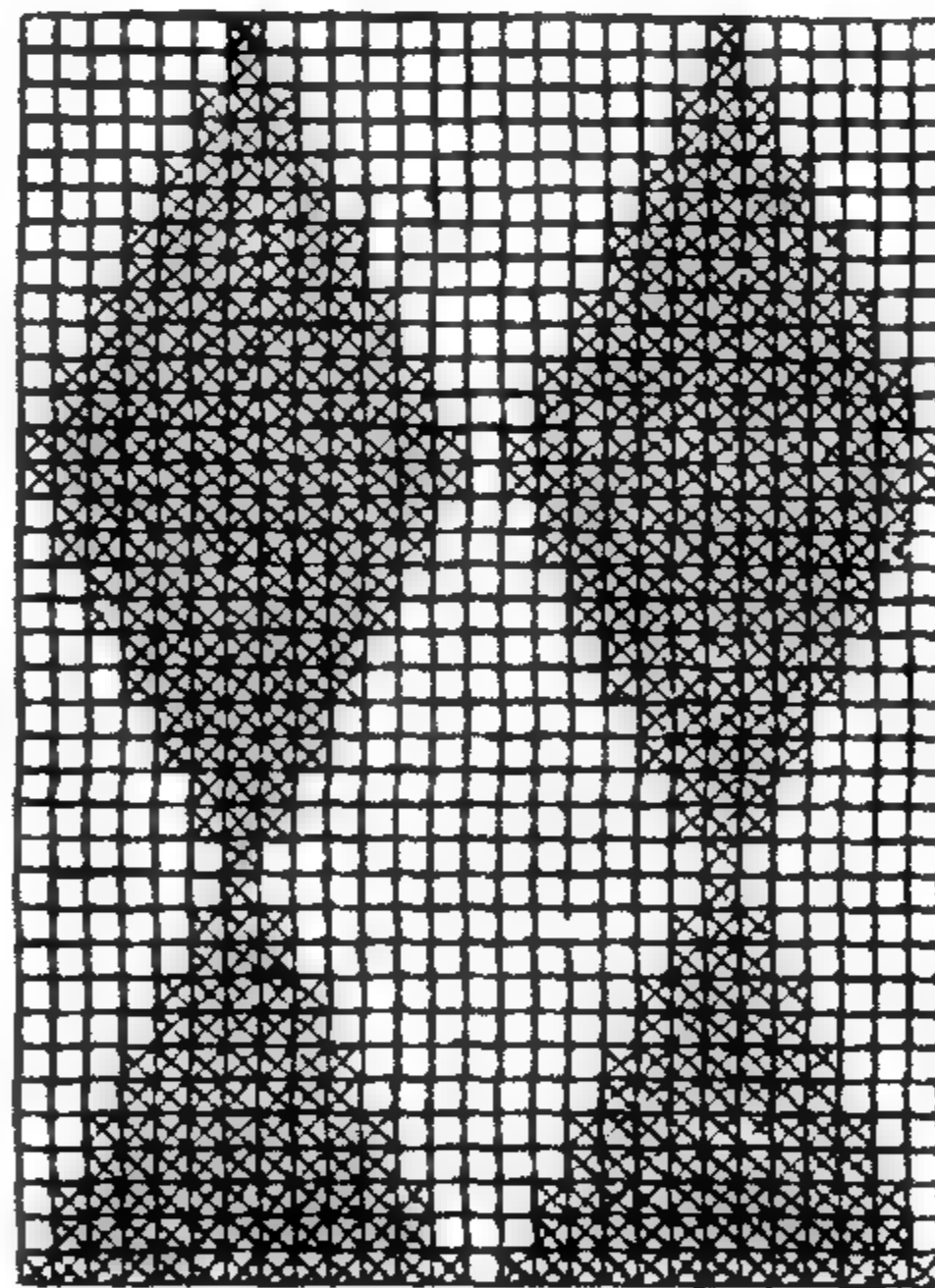
تدار بالرجل والكهرباء  
أولاً لاشين معاً ..

# زونداب

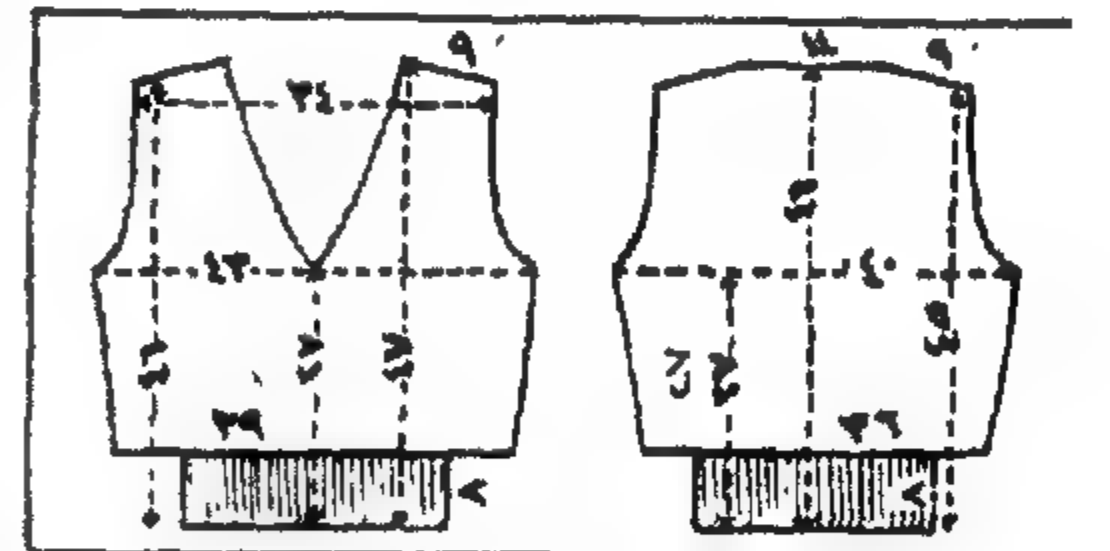
الوكيل الوحيد في مصر لادارة مكتب الشراء للتجارة والبناء والبناء  
١٠ شارع خوارزمي عمارة الطالب شقة ١٠٣ بالقاهرة ١٠٣٥٧٤٧١

بغزة الجرسية على الابرق رقم ٢٥ اشتغلي ٦ ادوار بالخيط الاحمر ودورين بالخيط الاخضر ودورين بالخيط الاحمر ودورين بالخيط الاخضر ، وبالفرة الفانتيزي دورين اخضر ودورين احمر ودورين اخضر (x) . اشتغلي مع زيادة من كل جانب ٦ مرات فرة واحدة كل ثلاثة سنتيمترات . وعلى ارتفاع ٢٧ سم قسمي الفرة ولا تكمل الا على ال ٦٧ فرة التي الى اليسار مع السلت جهة اليمين لحددة الياقة ٢٥ مرة فرة واحدة بالتبادل كل دورين وكل اربعة ادوار والى اليسار لفتحة الكم كل دورين ٤ فرة وثلاث فرة وقرتين واربع مرات فرة واحدة . وابتداء من ٤٤ سم ارتفاع (اي بعد الخط الثالث الاحمر) اكمل بغزة الجرسية بالخيط الاخضر . وعلى ارتفاع ٤٦ سم اسلتي في ثلاث مرات ال ٢٩ فرة الخاصة بالكتف . اتمى الجانب الاخر بنفس الطريقة وبكس الخطوات .

الظهر :  
ابدئي من اسفل وركبي ١٠٠ فرة خضراء على الابرق رقم ٢ اعلى ٨ سم فرة الاستك البسيطة مع توزيع ١٤ زيادة في الدور الاخير اكمل بغزة الجرسية على الابرق رقم ٢٥ مع تبديل الخطوط كما حدث عند شغل الجزء الامامي ، ومع زيادة في كل طرف ٦ مرات فرة واحدة كل ثلاثة سنتيمترات . وعلى ارتفاع ٢٧ سم اسلتي من كل ناحية لفتحة الكم كل دورين ٣ فرة و٤ مرات قرتين ومربعين فرة واحدة وعلى ارتفاع ٥٥ سم اسلتي في ثلاث مرات ال ٢٩ فرة من كل طرف للكتاف ثم اقللي بالعدل ال ٤٢ فرة الباقية . وبعد الكي خيطي الاجزاء ببعضها . ارفعي حول كل فتحة كم ١٦٠ فرة خضراء على ٤ ابر رقم ٢ . اشتغلي دائريا بالابرة الخامسة . اعلى ٢ سم فرة الاستك البسيطة . اقللي دون ان تصفطي مع شغل الفرة كما هي . ارفعي ايضا ٢١٨ فرة خضراء حول فتحة الرقبة . اشتغلي ٢ سم من فرة الاستك البسيطة وعند زاوية الديكولتيه من كل ناحية من فرة الوسط (التي قد اشتغلت بالفرة العذلة) انقصي فرة واحدة كل دورين اربع مرات . اقللي بشغل الفرة كما هي .



لزوجك



لابنسك

اعسلان

١٩٥٢ لغاية ١٠ نوفمبر سنة ١٩٥٢  
وجميع البيانات التفصيلية عن مساحات القطع ومواقعها واثمانها وغير ذلك من البيانات قد نشر بالجريدة الرسمية بالعدد رقم ١٣٨ الصادر في ٢ أكتوبر سنة ١٩٥٢ كما يمكن الاستعلام عنها من ادارة المشروعات بديوان المصلحة بشارع منصور رقم ١٥ بالقاهرة ولا يلتفت الى الطلبات التي تقدم بعد آخر موعد لتقديم الطلبات في ١٠ نوفمبر سنة ١٩٥٢ (٢٧٥٣)

تعرض مصلحة الاملاك الاميرية للاستبدال العقاري للمعاشات اراضى زراعية مساحتها ١٦٤٠ فداناً وكسور مكونة من ٤١ قطعة موزعة على نواحي بسنواى وبركة غطاس والنخلة البحرية مركز ابو حمص مديرية البحيرة وطامية وكفر محفوظ مديرية الفيوم . وقد تحدد لتقديم الطلبات من حضرات ارباب المعاشات المدة من ١١ أكتوبر سنة



# رياضة وأناقة



←  
قفي منتصبة القامة  
وضعي قدمك على  
مقعد ويديك  
متشابكتين خلف  
الرأس ثم انثني  
الجذع جهة اليمين  
مرة وجهة اليسار  
أخرى



قفي على أطراف أصابع قدميك  
واسندي ذراعيك على الحائط  
ثم انثني ساقيك بالتبادل





# السفر عبر الأطلنطي في غير الموسم



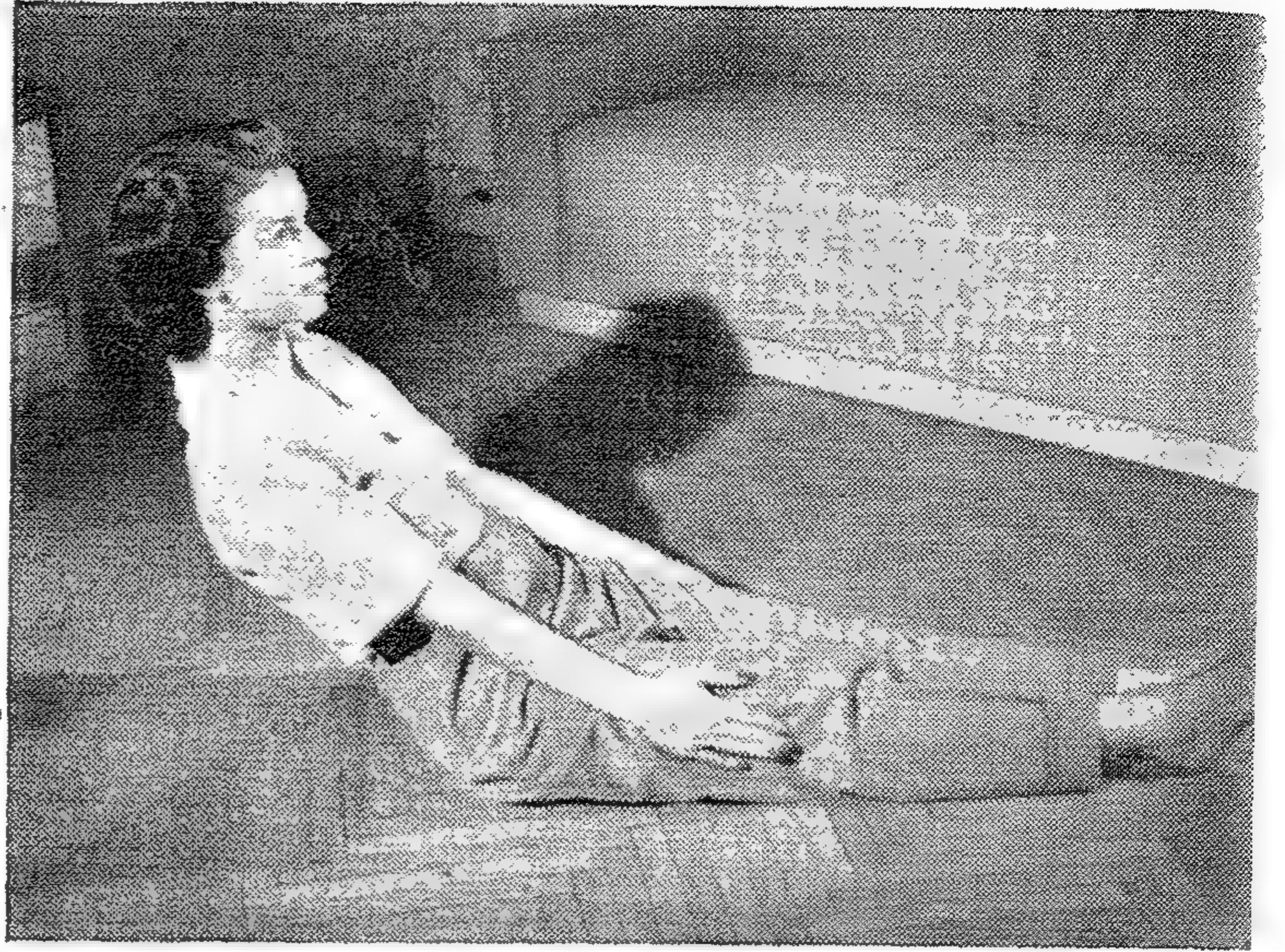
بؤزلفاية  
١٠٢ جنباً

تمنحك B.O.A.C. من أول  
نوفمبر إلى ٣١ مارس  
تحقيقاً كبيراً في أجور  
السفر عبر الأطلنطي  
برحلات «مونارك» «ستراوكرورز»  
الفخمة ورحلات «مايفلون»  
الاقتصادية . وتستطيع  
أن تسافر إلى لندن  
على طائرات «كومت»  
دوت زيادة في الأجور  
إيجز ممتداً ...

الطريق البرية B.O.A.C. تمنحك كل العناية  
**سافر بـ B.O.A.C.**

لجنة الاماكن

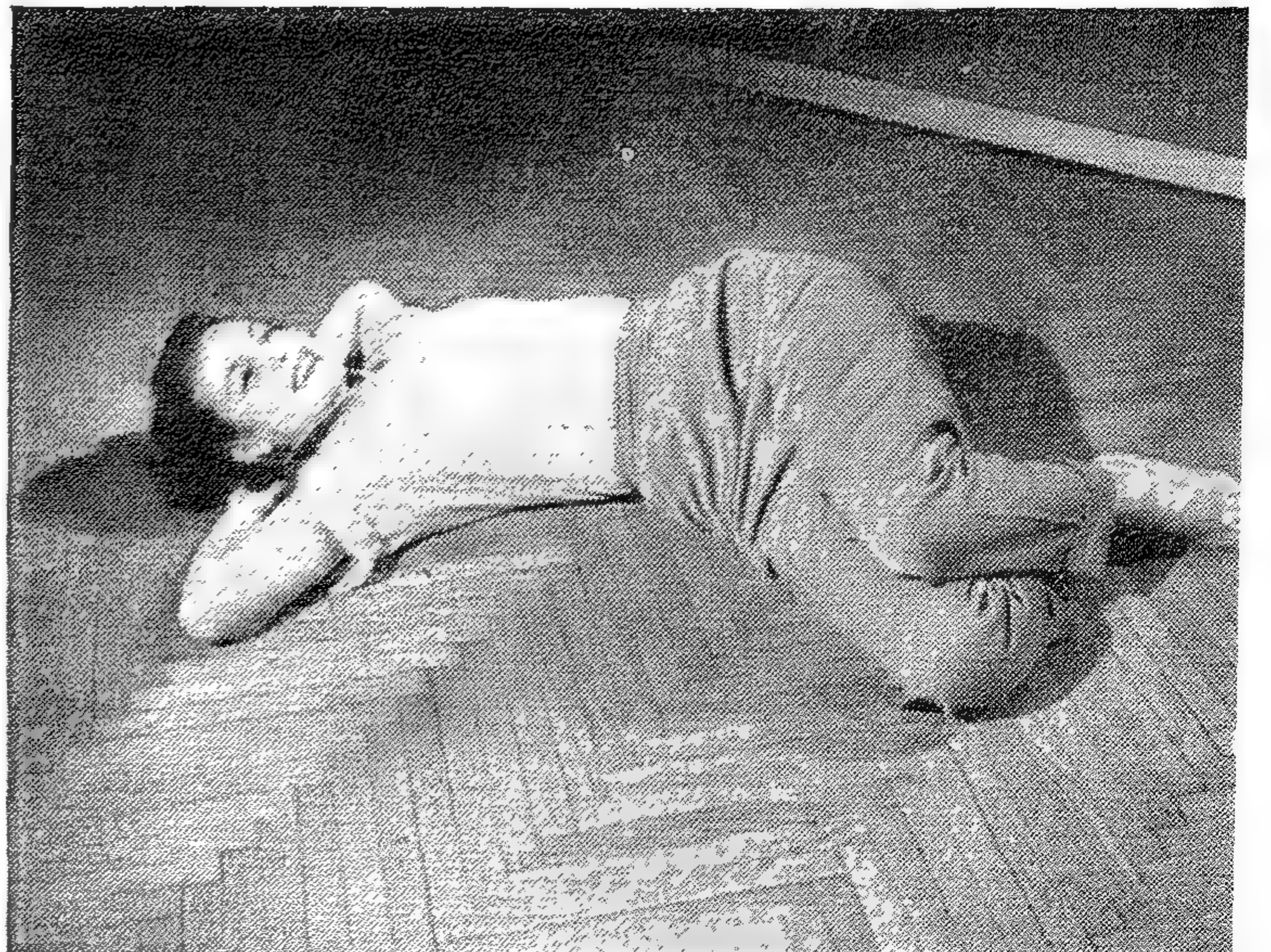
اتصلوا: اشارة البستان . تليفون : ٢٥٢٥٦ / ٢٥٢٥٠ : الاسكندرية ١٥ ميدان  
سعد زعزلوك . ٢٢٨٣٧ / ٢٢٨٨١ . أوباحدى وكالات السياحة الأخرى .



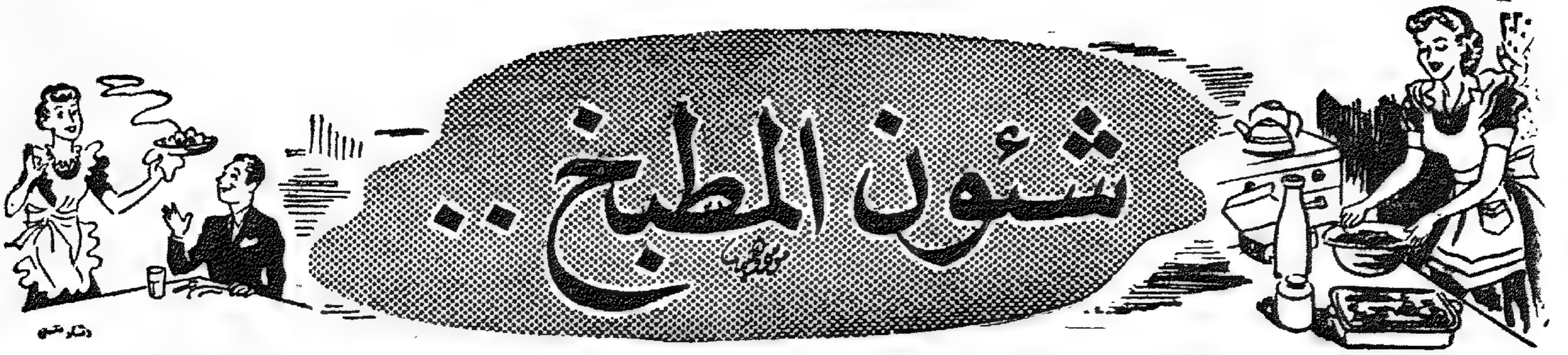
اجلسي على الارض مع جعل ساقيك مشدودتين وذراعاك حذاء  
فخذيك ثم اثني الجذع الى الامام لتمسى اطراف قدميك بيديك

قامت بهذه التمرينات  
الفنانة سميرة احمد  
كوكب افلام الهلال في  
معهد التجميل العلى

ارقدى على ظهرك مع ثني الركبتين ثم دورى بنصفك الاسفل جهة  
اليمن مرة وجهة اليسار اخرى







## للمبتدئين

### الطريقة :

١ - اختاري الليمون الناضج الخالي من العطب بالكمية التي ترغبينها مع ملاحظة أن عصير مائة ليمونة تكون لك حوالي لتر من العصير .

٢ - اغسلي الليمون وجففيه جيدا ثم ابشري القشرة الخارجية مع ملاحظة عدم الوصول الى الطبقة الجلدية البيضاء التي تلي القشرة السطحية للليمون .

٣ - اخلطي مبشور القشر بقليل جدا من السكر الناعم في سلطانية ويترك لمدة ١٢ ساعة لاستخراج الزيت من القشر .

٤ - قطعي الليمون أنصافا ثم اعصريه وصفيه من البذر ويكال الليمون ثم خذي جراما واحدا من بنزوات الصوديوم لكل لتر من عصير الليمون .

٥ - أذبي بنزوات الصوديوم في قليل من الماء المغلي ثم يضاف الى عصير الليمون ويقلب .

٦ - ضعي العصير في وعاء نظيف لا يتأثر بالحوامض مثل حلة من الصاج الابيض أو سلطانية كبيرة صيني أو زجاجة كبيرة ويغلى جيدا ويحفظ لمدة ٢٤ ساعة حتى ترسب المواد العالقة به ثم يصفى بعد ذلك بشاشة جافة نظيفة .

٧ - ضعي قشر الليمون المبشور المخلوط بالسكر في شاشة واعصريه جيدا لاستخراج أكبر كمية من الزيت ثم أضيفي الزيت المستخرج للعصير السابق ويقلب .

٨ - يعبأ العصير في زجاجات صغيرة ويحكم غطاؤها جيدا بالغلي .

٩ - عقمي الزجاجات السابقة بوضعها أفقية بجانب بعضها في حلة بها ماء يكفي لغمر نصف الزجاجات ثم

## صحن اليوم

الفريك المطبوخ  
سلطة خضار فاكهة

## الفريك المطبوخ

### المقادير :

نصف قديم فريك  
رطل طماطم  
بصلتان  
ملح وفلفل وبهار

### الطريقة :

١ - خردلي البصل ثم يحمر في السمن حتى يحمر جيدا  
٢ - أضيفي البهار والفلفل والطماطم ويترك على النار الهادئة حتى تتسبك .

٣ - أضيفي الماء ويترك يغلي وأضيفي الملح .

٤ - اغسلي الفريك جيدا بعد تنقيته ويضاف الى الصلصة السابقة ويترك على النار حتى ينضج مع اضافة قليل من الماء كلما احتاج الامر حتى ينضج تماما .

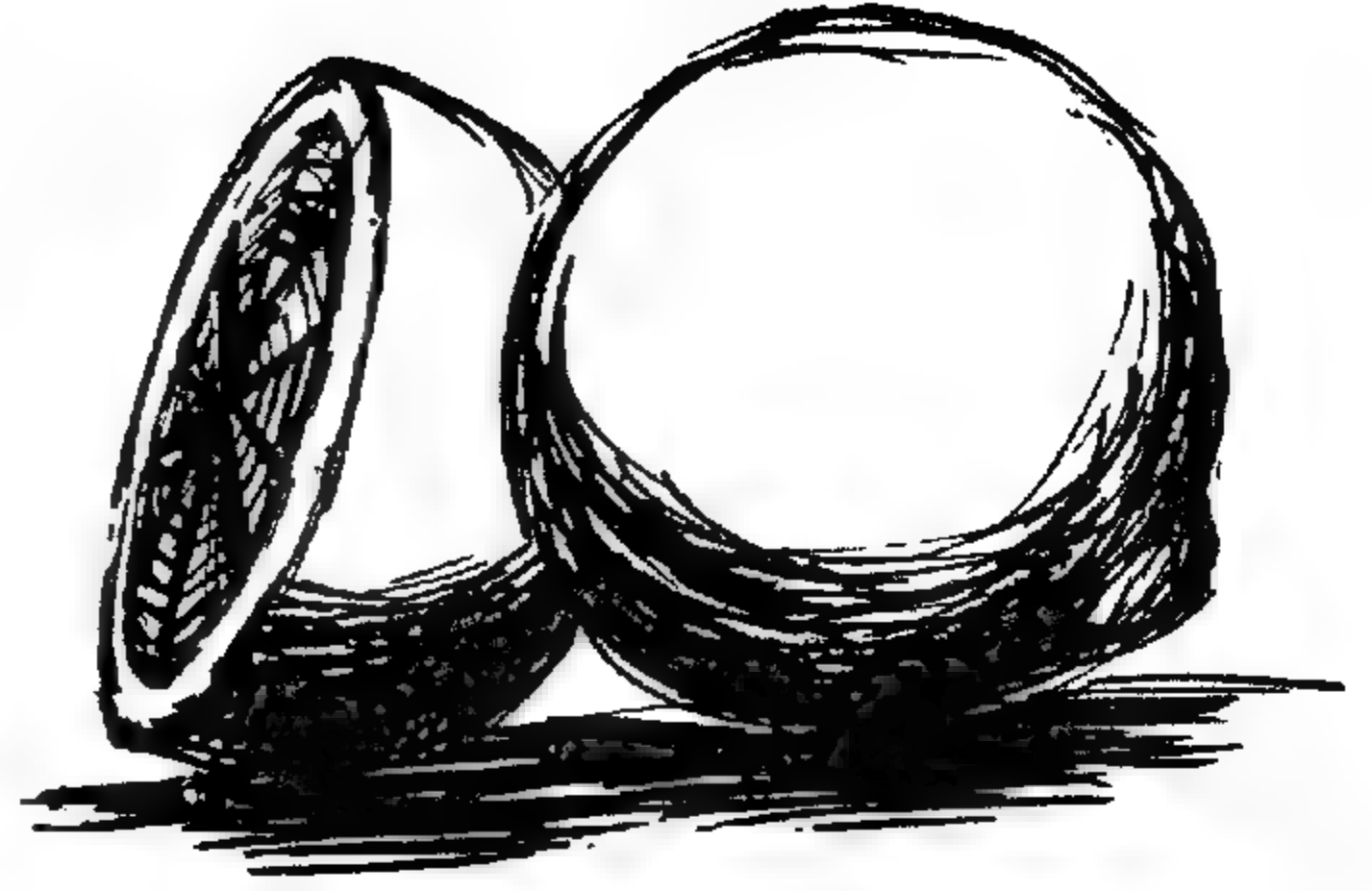
٥ - عند الاكل يغرف في أطباق عميقة ويقدم للاكل ساخنا .

## عصير الليمون المخنوخ

نظرا لكثرة وجود الليمون البنزهيير الان ورخص ثمنه رأيت أن أذكر للقارئات طريقة حفظ عصير الليمون كذلك طريقة عمل شربات الليمون لشدة الحاجة اليهما في فصل الصيف حيث يكون الليمون شحيحا بل أحيانا يكون معدوما من السوق . وإذا وجد فيكون بأثمان باهظة .

قبل أن تبدئي في العمل ولكي تضمني سلامة نتيجة عملك لاحظي أن تكون جميع الاواني المستعملة غاية في النظافة كذلك جافة جدا خالية من الماء . لان الرطوبة هي العامل الاساسي في فساد النتيجة . كذلك أنصحك بأن تستعملي زجاجات صغيرة الحجم ما أمكن في حفظ عصير الليمون لانه سريع التلف بمجرد فتحه واختلاطه بالجو .





تغطي الحلة وتوضع فوق النار حتى تغلي وتترك تغلي لمدة نصف ساعة مع ملاحظة عدم دخول الماء في الزجاجات .  
١٠ - تنشل الزجاجات وتجفف من الخارج وتحفظ في مكان بعيدا عن الرطوبة .

## شربات الليمون

شراب لذيذ منعش لا سيما في فصل الصيف فاحرصي على أن تصنعيه الآن حيث موسم الليمون البنزهير وحيث يصعب الحصول عليه في فصل الصيف .

### المقادير :

مائة ليمونة كبيرة ( لتحصل منها على لتر من العصير )  
ولاحظي سلامتها جميعا من أي عطب  
٣ أقات سكر سنترفيش  
لتر وربع ماء بارد (٥ كوبات)



تليفون بنت النيل { ٤٠٦٨٤  
٤٩٦٦٨

## مصّر الحديشة



بغاية بارعة يتم هذا النقاش المصري إحدى لافتات الكوكا كولا . إن الألوان والفرشاة التي يستعملها ، والزي الذي يرتديه ، وشلاجة الكوكا كولا التي يدهنها كلها قد أنتجت في مصانع مصرية . إن الكوكا كولا مرطبنا المحبوب قد خلقت مجالات جديدة للعمل بأجور حسنة للعمال الأكفاء في مصر الحديشة .



### الطريقة :

١ - اغسلي الليمون جيدا وجففيه ثم اعصريه لتحصلي على لتر من العصير ثم يصفى جيدا بشاشة .



٢ - أضيفي السكر للماء البارد ويقلب من حين لآخر لمدة ربع ساعة حتى يذوب السكر ثم ارفعيه فوق النار الهادئة حتى يتم ذوبانه ويترك ليغلي لمدة ١٠ دقائق مع نزع الريم .

٣ - ارفعي السكر من فوق النار وأضيفي اليه فوراً وبسرعة ثلث مقدار عصير الليمون المصفى ويقلب جيداً وبعد نصف ساعة أضيفي باقى عصير الليمون .

٤ - صبي الخليط فى اناء من الفخار أو الصاج ويغطى الاناء ويترك لليوم الثانى واحذرى العمل فى الاوانى النحاسية .

٤ - تعباً الشربات فى اليوم التالى فى زجاجات جافة نظيفة واحكمى غطاءها بالفلين وتحفظ .

## خشاف الجوافه

١ اقة جوافه  
نصف كوب ماء  
الطريقة :

١ - اغسلى الجوافه ثم قشريها وقطعيها ارباعا وانزعى البذر .

٢ - ضعى قطع الجوافه المقطعة فى وعاء بللورى عميق .

٣ - ضعى السكر والماء وبذر الجوافه فى حلة وارفعيها على النار الهادئة حتى يذوب السكر ويغلي لمدة ١٠ دقائق .

٤ - يصفى من مصفاة سلك جيدا لاستخلاص جميع اللب الموجود فى بذور الجوافه ، ويضبط الطعم .

٥ - صبي الشراب السابق فوق قطع الجوافه وتترك لتبرك وتقدم باردة .

## فوائد منزليه

♦ لتنظيف القفازات والاحذية المصنوعة من الجلد الذى بلى من كثرة الاستعمال ، يكفى ان تنظفيها بدعكها دعكا خفيفا بقشرة الموز بالجزء الداخلى منها . امسحى الجلد بعد ذلك بقطعة من القماش الابيض

♦ لتنظيف النحاس المزخرف يكفى ان تستعملى مسحوق البطاطس الساخن بعد تجفيفه امسحيه بعد ذلك بفرشاة مغموسة فى المحلول الاتى : سندرالك ١٠٠ جم تربنتين ١٧٥ جرام روح التربنتين ٧٠٠ جم

♦ ان اردت تلميع حدائك وحقيبة من الجلد الاصفر ، ادعكيها بقطنة مغموسة فى شئ من عصير الليمون . امسحها بعد ذلك بقطعة من الصوف

♦ ان الليمون هو اصدق صديق لربة البيت فهو يمحو آثار الصدأ على البياضات . ويمكنك استعماله على النحو الاتى : ضعى حفنة من الملح فى صحن ورشيها بشئ من الليمون ثم ضعى على هذه البقع بعض هذا الملح بعد ذلك ثم ادعكى الموضع بنصف ليمونة

♦ لتنظيف الفضية اغمسى قطعة من القطن فى ماء بطاطس مسلوقة . ادعكى جيدا ثم جففيه ولمعه بقطعة من الصوف

## طعام في نوفمبر

### السبت أول نوفمبر

سبانخ مكمور ، أرز  
مفلفل ، مخلل ، فاكهة

### الاحد ٢ نوفمبر

كرنب محشو ، دمة ،  
سلطة خضار ، فاكهة

### الاثنين ٣ نوفمبر

بصارة ، مخلل ، فاكهة

### الثلاثاء ٤ نوفمبر

فاصوليا خضراء مكمورة ،  
أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

### الاربعاء ٥ نوفمبر

صينية بطاطس باللحم ،  
سلطة خضار ، فاكهة

### الخميس ٦ نوفمبر

مسقعة قرنبيط ، أرز  
مفلفل ، سلطة خضار ،  
فاكهة

### الجمعة ٧ نوفمبر

قلقاس بالخضرة ، أرز  
مفلفل ، سلطة طماطم ،  
فاكهة

### السبت ٨ نوفمبر

ترلى ، مكرونة ، سلطة  
خضار ، فاكهة

### الاحد ٩ نوفمبر

سمك مقل ، كزبرية  
السمك ، سلطة خضار ،  
فاكهة

### الاثنين ١٠ نوفمبر

حساء العدس ، عدس  
مطبوخ ، أرز مفلفل ،  
فجل أخضر ، فاكهة

### الثلاثاء ١١ نوفمبر

خبازة ، دمة ، أرز  
مفلفل ، فاكهة

### الاربعاء ١٢ نوفمبر

بطاطس مكمورة ، أرز  
مفلفل ، سلطة خضار ،  
فاكهة

### الخميس ١٣ نوفمبر

كفتة الطعمية ، سلطة  
خضار ، صينية بطاطة  
فى الفرن

### الجمعة ١٤ نوفمبر

باميا جافة ويكه ، أرز  
مفلفل ، سلطة خضار ،  
فاكهة

### السبت ١٥ نوفمبر

فاصوليا جافة مكمورة ،  
أرز مفلفل ، سلطة خضار  
فاكهة



# قوت الشعب..

لم يقم الجيش بحركته المباركة الا لتيسير الحياة الكريمة لكل مواطن واعادة الرخاء ، واشاعة الطمأنينة والاستقرار في نفوس الناس بعد عهد شاعت فيه الفوضى والاضطراب ، وحياة قاسية مهينة ، تبللت فيها الافكار وضاعت القيم الاخلاقية بين افراد الشعب .

واذا كانت كل حكومة في العالم تضع قوت الشعب في المحل الاول من الاهتمام والدراسة فلا عجب أن رأينا حكومة الشعب في هذا العهد الجديد تولى مسألة التموين أكبر عناية ، وتجنبد لها الوزير الوطني الكفء والموظفين الامناء والضباط الاحرار .

وكنا ننتظر من تجارنا ازاء الحرب التي يعلنها جيشنا الباسل المظفر من أجل القوت أن يراعوا الله ، ويلبوا داعي الوطن ، ويكتفوا بالربح الحلال ، ويوفروا على الحكومة ما تبذله من مجهود جبار في معركة

التموين . كنا ننتظر منهم ذلك وأكثر . ولكن للأسف لم يكن التجار عند حسن ظن الوطن بهم ، ولم يظهروا أقل ما يجب عليهم من الوفاء لوطنهم واخوانهم من أبناء مصر ، بل استمروا الارباح الفاحشة ، وراح بعضهم يختزن السلع ويحتكرها ، مما دعا الحكومة الى سن القوانين الصارمة ، والتشريعات الرادعة التي كنا في غنى عنها لو أدركنا معنى الوطنية الصحيحة وسأهم كل من التاجر والمستهلك في بناء الوطن الجديد .

ولئن دلت معركة التموين على شيء ، فانها تدل على نقص كبير في أخلاقنا ، وجهل تام بحقوقنا وواجباتنا ، اذ كان الواجب على الشعب أن يساهم مع الحكومة في القضاء على الغلاء الذي استشرى في البلاد زمنا طويلا وضح منه الغنى ، وناء به كاهل الفقير ، فلا يظهر تهافتا على سلعة قلت ، ولا نبدي جزعا وقلقا من أجل سلعة اختفت بتدبير الخونة

من أعداء الشعب ، وسوف تعود المياه الى مجاريها ، وتذهب موجة الغلاء وينتصر الحق ويبيء التاجر في معركة العيش والحياة بالخير والعار اذا تجملنا نحن بالصبر واكتفينا بالقليل وأعرضنا عما نتخم به بطوننا ونفسد به صحتنا فترة من الزمان .

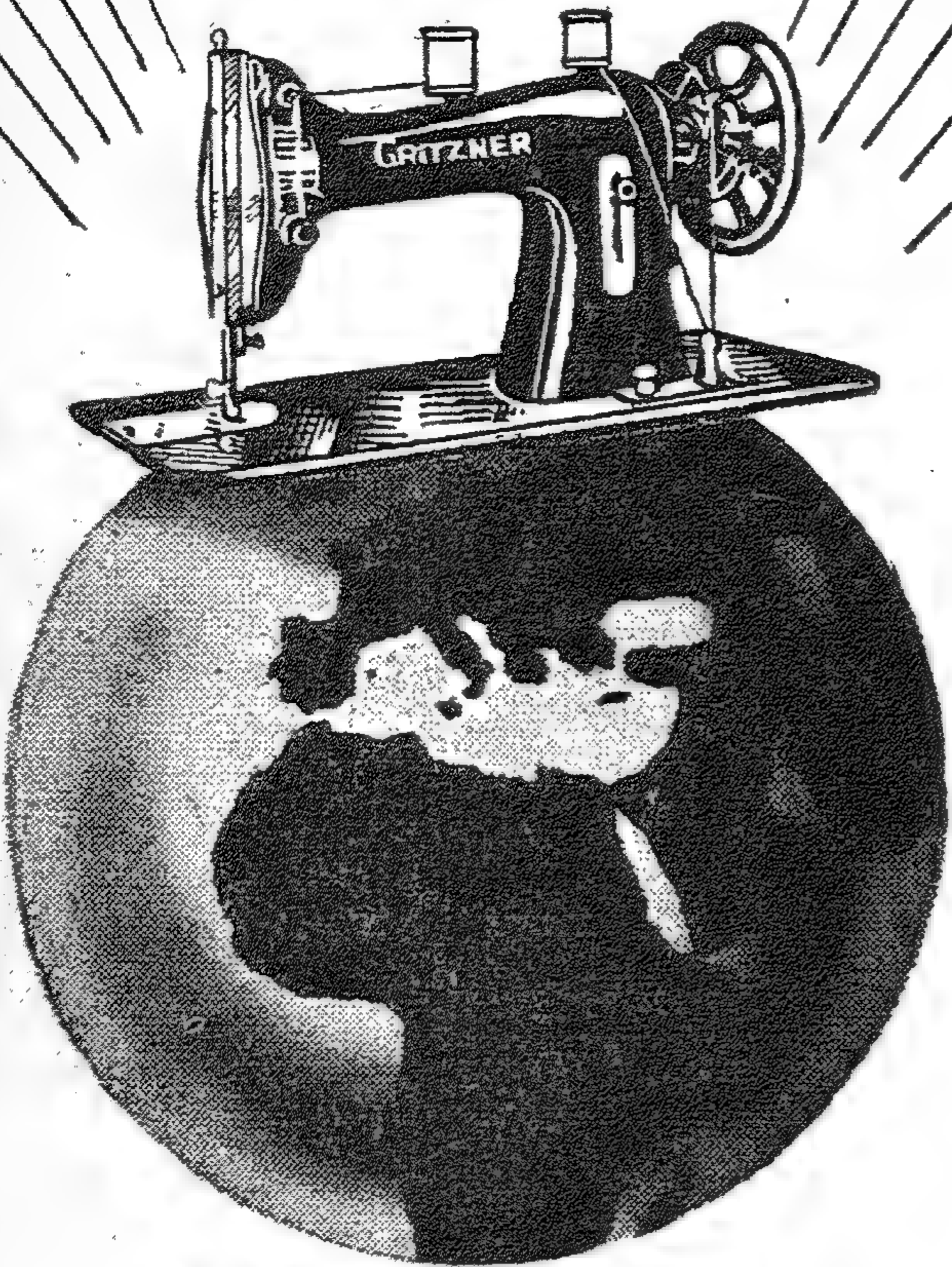
عبدالرحمن طلب أبو صغير

بعد الغاء الالقاب

- عمل ياسيد يوسف



## تحفة الصناعة الألمانية ماكينة الخياطة جريتزنر GRITZNER



موديلات متنوعة

لاستعمال المنازل والمساكن على قدر اليد والبريد والكهرباء  
تباع عند

شركة شاه في القاهرة  
معرض الراديو العالمي في المحلة الكبرى  
ابراهيم ادنى شركة في الزقازيق  
فاتح محمد سعيد بالسويس  
محلل الى شاحنة في بورسعيد  
راديو السعادة في طنطا  
شركة الساعات والراديو في سوهاج  
على مصطفى على بشين الكوم  
وعند الوكلاء في القاهرة

سعيد اخوان وشركاهم

المعرض : ٣٣ شارع قصر النيل

المكتب : ٨ شارع عبد الحميد سعيد (بشرافا) - بورسعيد ٤٦٠١٨

٧٧٦٣٧



حصلت على شهادة اتمام  
الدراسة الثانوية . فأصبح  
لزاما على أن أترك بلدتي  
وأقيم بالقاهرة لتمكن من  
اتمام دراستي بالجامعة .  
كان والدي يرى أن يتم  
تعليمي العالي بأي ثمن .  
وكنيت أعلم أن ذلك سوف  
يشغل كاهله إذ كان عليه أن  
يربى ثلاثة اخوة ذكور ،  
وثلاث اخوات ، وعلى كل حال  
تقدمت بأوراقى الى كلية  
الحقوق . وقبلت .

قامت أمامي مشكلة المسكن  
والمأكل . تمكنت من حلها  
حين عثرت على حجرة صغيرة  
فى أعلى احدى العمارات  
بالجيزة دفعت لها أجرا  
شهريا جنيها . وكان سطح  
هذه العمارة يستعمل كمشر  
للشباب . فكان بجوار  
حجرتى حجرة أخرى تستعمل  
لغسل الملابس . وقد مرت  
الايام فى أول الامر متثاقلة  
متباطئة . أذهب فى الصباح  
الى الكلية وفى طريقى كنت  
أتناول ساندوتش من الفول  
المدمس يكلفنى قرشا واحدا  
أما الغذاء فكنت أتأوله فى  
مطعم الجامعة فى مقابل ثلاثة  
قروش صاغ . وكان هذا  
الطعام والحق يقال طعام  
لا يستشير فى ما كان يستثيره  
منظر الطعام الذى تعده لنا  
والدتي فى بلدتنا . ولولا  
الجوع ما التهمته أنا وأمالي  
من الذين فرضت عليهم  
الايام الاقامة بمفردهم لفقرهم  
الذى لا يمنحهم أية فرصة من  
طعام غير هذا الطعام .

وكنيت أعود بعد انتهاء  
اليوم الدراسى الى حجرتى  
هذه لاستذكر محاضراتى .  
وكان من حسن حظى أن رضى  
صاحب المنزل أن يمدنى  
بسلك كهربائى لاضئ  
الحجرة فى مقابل عشرين  
قرشا شهريا . فأصبح فى  
امكاني أن أستذكر على  
ضوء الكهرباء وهى نعمة كان  
يحسدنى عليها زملاء كثيرون  
اضطروا الى الاستدكار على  
ضوء مصباح البترول الاصفر

## قصة أم سيد

الذى يطفىء نور العين  
تدرجيا .  
ومن الطبيعى أن يكون أول  
الشهر عندي بمثابة عيد  
فهو موعد وصول الامدادات  
والاطياب من القرية من فطائر  
شهية الى دجاج سمين . الى  
حمام محمر أو محشو  
بالفريك . بالاضافة الى

كانت أيام العيد الثلاثة .  
أقصد الايام التى تتواجد  
فيها بعض خيرات الريف  
التي تصلنى فى أوائل الشهر  
قد انقضت ، فأسرعت الى  
حجرتى ، وأخذت فى اعداد  
كوب من الشاي فى علب  
كانت أصلا علبه فواكه  
محفوظة وذلك لشدة البرد



النقود التى كانت كشران  
الحياة بالنسبة لانسان  
غريب لا يعرفه الا القليلون  
كنت كمادة أهل الريف أخجل  
من أن أخرج من حجرتى الى  
السطح اذا وجدت احدى  
النساء اللاتي يقمن بغسل  
ملابس السكان فى مقابل أجر  
يومي أو شهري وكنيت أتجنبهن  
أثناء صعودى أو نزولى من  
حجرتى .

استمر الحال على هذا  
المنوال حتى أتت الايام الاولى  
من شهر يناير كنت عائدا  
يوما بعد الظهر من الجامعة  
بعد أن تناولت غذائى هناك .

فى ذلك اليوم ، واستلقيت  
على السرير الحديدى الاسود  
ذى الاعمدة الاربعة وكنيت قد  
أحضرت من بلدتي مع كرسى  
ومائدة صغيرة للاستدكار ،  
وكان هذا كل أثاث حجرتى  
بالاضافة الى الكتب والملابس  
التي كنت أعلقها على مسامير  
فى الحائط .

أظننى غفوت لحظة أخذت  
أحلم خلالها بالريف وبأبى  
فى الحقل ، وأمى أمام الفرن  
تصنع الخبز ذا الرائحة  
الفواحة الجميلة . و . . .  
وفجأة أفقت على قرع على  
الباب . . . على ضربات

تشعرك بأن صاحبها متردد  
أو خجل لا يريد ازعاجك .  
أسرعت الى الباب وفتحته فاذا  
أمامى احدى تلك النساء  
الغسالات .

- سلام عليكم يا أفندى .  
لا مؤاخذه . اننى سمعت أنك  
تلميذ بالجامعة ، هل تسمح  
بقراءة هذه الورقة . .

فأخذتها منها ووجدتها  
شهادة تلميذ بالمدارس  
الثانوية باسم سيد عبد  
الباسط محمود ووجدت أنه  
ناجح فى جميع العلوم بدرجات  
جيدة وذلك فى اختبار  
الفترة الاولى ، ولما شرحت  
مضمون ما بالورقة شكرتنى  
على ذلك ، واتجهت الى الباب  
تريد أن تخرج ثم التفتت الى  
قائلة :

- أنا خدامتك أم سيد  
الغسالة . أعتقد أن لا أهل  
لك هنا . هل تريد أن أغسل  
لك ملابسك ؟

- اننى أقوم بغسل  
الضرورى العاجل منها بيدي  
أما الباقي فيحمل الى البلدة  
ليقوموا بغسله هناك .

- اننى على استعداد  
لغسلها لك فى جميع أيام  
الاسبوع ما عدا الجمعة ،  
فاننى أحب أن أمضيها مع  
سيد ابني فهو يوم أجازته  
الاسبوعية . وسيد ابني هو  
ما بقى من كل هذه الدنيا ،  
وأنا أشقى وأعمل فى سبيله  
شعرت وهى تلفظ بهذه

الكلمات أن سيدا هذا هو  
الرابطه الوحيدة التى تشدها  
الى عجلة الحياة . فخجلت من  
أن أرفض طلبها فقلت لها :  
- اننى سأعطيك بعضا  
منها يوم السبت المقبل . وأنا  
أخرج فى العادة قبل الساعة  
التاسعة لآذهب الى الجامعة ،  
فهل فى امكانك الحضور قبل  
هذا الموعد .

- اننى أغسل ثياب سكان  
الدور الثالث فى هذا اليوم  
وأحضر قبل الثامنة وستجدنى  
فى حجرة الغسيل . ثم ألت  
الى بالسلام وانصرفت .  
ومضى بعض الوقت ثم



تذكرت اننى قد وضعت الشاي على « وابور السبرتو » فوجدت ان الماء قد غلى وسقط منه رشاش على الوابور أطفأه فعدت الى اشعاله مرة أخرى، وانتهيت من اعداد الشاي ثم أخذت فى رشفه . وفى أثناء ذلك أخذت الافكار تدور فى رأسى عن هذه المرأة التى تقوم على تعليم ابنها حتى وصلت به الى المرحلة الثانوية . . . أى قوة . . . أى مقدرة . . . أى جلد وأى صبر لهذه المرأة الضعيفة حتى تستطيع أن تقوم بهذا الجهد الذى يعجز عنه الكثير من الرجال . . . وقررت بينى وبين نفسى أن أتغلب على خجلى وطبيعتى الريفية ، وأن أحادثها يوم السبت حتى أفهم حقيقة كفاحها مع صعاب الحياة وآلامها . . .

استيقظت يوم السبت مبصرا كالعادة وارتديت ملابسى وأخذت أنتظر « أم سيد » وقد جهزت لها بعض الثياب . فلما حضرت بادرتها بقولى :

- صباح الخير يا خالة  
- صباح النور يا عيني  
وأخذت أفكر فى طريقة تمهد لما أريد أن أسمعه منها .  
- كيف حال سيد اليوم؟  
وما حاله فى المدرسة ؟  
- عال ، نعمده ، سيد مبيض وجهى فى المدرسة .  
- كيف حال أبى سيد ؟  
فارتسم الحزن على وجهها وقالت :

- تعيش انت يا بنى . مات من خمس سنوات .  
- الله يرحمه . متأسف لاننى قد ذكرتك به .

- اننى لا زلت أشعر بالالام عندما أتذكر كيف وهنا أحسست بأن عقدة لسانها قد فكت واننى سأستمع الى ما يشبع حب الاستطلاع فى .

- تزوجنى عبد الباسط منذ ست عشرة سنة، وعشنا فى حجرة بأحد منازل الجيزة فى المنطقة القريبة من السوق

وكنا فى هناء وسرور ، فقد كان زوجى « عبد الباسط » يعمل « ساعيا » بمصلحة المساحة . ووهبنا الله « سيدا » بعد سنة ونصف من زواجنا فملا علينا حياتنا بشرا وسعادة . وكانت الجنيهات الثلاثة التى يضعها فى يدي فى أول الشهر وهى مرتبه مضافا اليها جنيه آخر أو جنيه ونصف يكسبه من بيع القهوة والشاي لموظفى المكتب . . . وكانت حياتنا على ما فيها من تعب وارهاق حياة سعيدة . وكان من الطبيعى أن يستقل زوجى الترام من المنزل الى المساحة ولو أنه كان يشعر بأن ثمن التذكرة يكلفه الكثير على مرور الايام ، ولذا كان يتهرب هو وغيره من أمثاله العمال والمستخدمين من ثمن تذكرة الركوب . وكان عبد الباسط يستطيع كذلك أن يفك الخط ويققرأ الخطابات . وطالما حدثنى قائلا : لو اننى نلت بعض التعليم لامكنتنى أن أحسن مركزى وأن أكون موظفا يجلس على مكتب لا خادما أو ساعيا يؤمر فيتحرك . ان كل ما أتمناه يا أم سيد فى دنياى هذه أن أعلم سيد ليصبح موظفا ذا مكتب يؤدي عمله يتقاضى عشرة جنيهات على الاقل - عشرة جنيهات مرة واحدة يا أم سيد أريده موظفا لا ساعيا يتحرك عندما يؤمر ، ويقف عندما يمر به أى موظف وكأنه عبد لقد سميت سيدا لهذا السبب اننى أريده سيدا بالفعل . . . سيدا لنفسه، لا سيدا لغيره ومرت الايام وكبر سيد ، وأدخلناه المدرسة الاولى . . . واهتم به أبوه ، فكان يسأله يوميا عما تعلم ، وعما حفظ من القرآن والاناشيد ، وجدول الضرب . وكثيرا ما كان يقول : « اننى أسأله وأسمع منه أشياء كنت أريد أن أتعلّمها ، فاننى أعمل على تعليم سيد ، كى أعلم نفسى

معه ، اننى أرفع نفسى معه درجة درجة .  
وكأنما أراد الدهر ألا تستمر هذه الايام السعيدة فقد سقط عبد الباسط تحت عجالات الترام وهو يحاول التهرب من الكمسارى، ونقل الى القصر العينى بين الموت والحياة ، وأسرعت الى زيارته فوجدت يزحف نحوه بخطوات بطيئة ، وكأنها خطوات الواثق المطمئن . فلما تنبه الى وجودى أمسك بيدي وأخذ يطلب منى القسم بأغلظ الايمان أن أتم تعليم سيد ، لانه يريد سيدا بالفعل لا خادما ، ومات وهو يقول أريده سيدا ، أريده سيدا .

صرفت لنا المصلحة ، أنا وسيد مبلغا من المال كمكافأة

واستمر سيد فى دراسته ، وأخذنا فى انفاق المال حتى قارب النفاذ . أخذت أبحث عن عمل . . عن أى عمل . . كفسالة لا يمنعنى برد الشتاء ولا حر الصيف عن العمل ، وكان كل همى أن أجعل من سيد سيدا بالفعل كما أوصانى أبوه وهو فى النزاع الاخير . وكان الحظ فى ذكربنا فبعد سنة واحدة من دخوله المدرسة الابتدائية أصبح التعليم فيها بالمجان فاطمان قلبى الى أن سيدا سيصبح سيدا كما أراد له والده . أما سيد نفسه فقد كان يعمل بهمة الرجل الكبير فى استذكار دروسه . فكان أول فرقته باستمرار مما كان يثلج صدرى .

البقية ص ٦٦

محمد ناجى  
MOHAMED NAGUI  
١٧١ شارع محمد بك فريد  
٩٣٦٤

## صديقتى الطالبة

لقد بدأ العام الدراسى  
فبادرى باستشارة الطبيب  
واحصى على استشارة  
انحصائى النظارات

محمد ناجى

الحائز على شهادة M E O P

حيث يحق لك كل ما تشتره للحصول  
على نظارة طبية دقيقة بفضل أصدي  
الأولاد الطبية التى استوها صديدا



١٧١ شارع محمد بك فريد عمارة طالب ش ٩٣٦٤



# في مكتب يوسف وهبي ..



عقد الاستاذ الكبير يوسف وهبي مؤتمرا صحفيا في مكتبه بمناسبة عودته من أوروبا ، تحدث فيه عن وسائل النهضة بالمرح والسينما في العهد الجديد المبارك .

وقد استهل الاجتماع بالترحيب بمثلي الصحافة واصفا اياها بأنها المرأة التي تعكس شعور الشعب . ثم قال الشيء الوحيد الذي أسعدني في أوروبا . هو تلك الحركة المباركة التي قام بها بطلنا المنقذ محمد نجيب والتي رفعت اسم مصر في الخارج فرفعنا الرؤوس متباهين بمصريتنا ، بعد ما كنا ننزوي من الناس خجلا من الدعايات السيئة التي عمت صحف أوروبا قبل الانقلاب . وأرجو الله مخلصا أن يعتبر كل مصري نفسه جزءا متما لازما لنجاح حركة الجيش العظيمة . ومضى فقال :

« يهمني أن تشمل هذه الحركة اصلاحا شاملا للجهود الفنية في مصر فيتحقق للفنان ما كان يطالب به من قديم . وهو بناء المسارح الكبيرة وتزويدها بالمعدات الحديثة وأن يفهم الشعب أن الفن غذاء ضروري للروح كغذاء الجسد تماما ، كما أننا في أشد الحاجة الى التربية

الاخلاقية والوطنية على خشبة المسرح . فيجب اذن أن يخصص لفن التمثيل الاعانات السخية وأن تشجع الحكومة تكوين الفرق والتأليف المسرحي الوطني . وأن تحمي صناعة السينما من المنافسة الاجنبية كما تفعل جميع بلاد العالم . ثم مضى بعد ذلك فقال : هذه مسرحياتي التي ألفتها من عشرين عاما حتى اليوم والتي أفخر كمواطن مخلص بأنها هيات الازهان لهذا الانقلاب العظيم ، فلم تخل مسرحية من السبع والاربعين مسرحية التي ألفتها من سخط صارخ على الفساد والرشوة وظلم الفساد وجبروت الاقطاع . . . .

ي . ف



القافلة  
تابلوه  
حي  
لفرقة  
الباليه  
الايراني

جمال فارس يقسم أول أفلام التمثيل

مريم فخر الدين  
جمال فارس  
عباس فارس



مع  
لولا صدق  
ابراهيم عمارة  
ترياق فري  
محمد الديب  
عليه كامل  
صلاح منصور



أول قصة تزيج الستار  
عن فضائح العهد الماضي !!

قصة ومواره  
صالح جبرون \* ابراهيم عمارة

صاليا  
بنينا ستوديو مصر بالقاهرة - بخار عيسى بالاكندرية



ولنتكاتف فى انجاز عمل كبير من أجل مستقبل الفنون ، ولا نحب أن نعود الى مثل هذا الحديث مرة أخرى فأمامنا برنامج فنى كبير هو أولى من هذا بالحديث .



### فى ندوة السلام ...

يختلف الفنانون ما يختلفون ، فى أجناسهم وفى أديانهم وفى ميولهم ، من الرجال ومن النساء ، ومن الشباب ومن الذين تقدم بهم السن ، من أهل المسرح وأهل السينما وأهل الموسيقى ، ومن النحاتين والحفازين والمصورين والرسامين ، ومن كل شكل ومن كل لون ...

يختلفون ما يختلفون ، بل ويتخاصمون أيضا ويتناحرون ، لكنهم هنا فى ( ندوة السلام ) اخوة واخوات أبناء أسرة واحدة فى مكتب الفنان شكرى راغب بمسرح الاوبرا ... انهم فى مكتبه ، فى كل ليلة ، يجتمعون فى صفاء وفى ود يتسامرون ويتحدثون ، كل منهم يروى للآخر عن الفن فى بلاده ، وعن آخر ما وصله من تقدم فى أرض الله الواسعة !

فى ( ندوة السلام ) هذه هيئة أمم متحدة فنية ... تجد الامن والسلام والصفاء التى تبحث عنها الانسانية ، والتى لم تعثر عليها (هيئة الامم) الاخرى بعد !

تحياتى للاخ الراهب شكرى ... فى محراب الفن ... بمكتبه العتيق على مسرح دار الاوبرا ...

يوسف فهمى

السريعة فهو اننا يجب أن نستقبل هذا الموسم الجديد جميعا ونحن فى تعاون كامل فى سبيل نهضة الفن الجميل - لا فى أى سبيل آخر - فنترك خلافتنا ومشاكلنا وتسابقنا على الفائدة الشخصية دون الفائدة العامة لمجموعنا الفنى .

ولعل هذا التعاون يكون أتم فائدة وأعظم جدوى حين يعرف كبارنا كيف يولون صغارنا عنايتهم ورعايتهم الطيبة كما يعرف صغارنا كيف يحترمون كبارنا ويعطونهم حقهم العادل من التقدير .

فلنتترك اذن التفاهات والمسائل الشخصية الصغيرة

فى انتظار افتتاح المواسم الفنية فى الفرقة المصرية ، وفرقة نجيب الريحانى وغيرها من الفرق .



ولا نزال - فى هذه المناسبة - نشكو من قلة المسارح التى تستطيع هذه الفرق أن تقدم فيها انتاجها المطلوب منها ، وعسى أن تؤدى عناية الحكومة بالفنون الى ايجاد المسارح التى نطالب بايجادها منذ سنوات عديدة .

واذا كان لدينا ما يجب أن يقال الان فى هذه الكلمة



امينة رزق

من الراهبات فى محراب الفن ! اذا اتسمت فى دموع ، واذا ضحكت فى آتئين ! لا شأن لها بالدنيا حولها ... انها فى عالم الفن ... تعيش فيه !

فى الوقت الذى نستقبل فيه موسما جديدا من مواسم الفن ، وهو أول موسم فنى فى العهد الجديد ، يلزم أن نستقبله بروح التفاؤل وبالامل الكبير فى مستقبل فنى زاهر « باذن الله » .

ولقد بدت باكورة هذا المستقبل المنتظر ، فى مجموعة مختارة من الافلام المصرية التى ظهرت فى الايام الاخيرة والتى تعد خطوة كبيرة نحو العمل الفنى السليم .

وافتتحت دار الاوبرا موسمها بفرقة الباليه الايراني بقيادة الامريكية المستشرقة مسز نايله كوك وكان شيئا جميلا من دار الاوبرا أن تبدأ موسمها الفنى بفرقة شرقية . واذا كنا الآن لسنا فى معرض النقد لهذه الفرقة لكننا نجد واجبا علينا أن نحى فرقة اخواننا الايرانيين فى الوقت الذى نرجو فيه أن نرى فى القريب فرقة للباليه المصرى تأخذ مكانها اللائق فى الاوساط الفنية العالمية .



وافتتحت فرقة المسرح الحديث أيضا موسمها التمثيلى بمسرحية « كفاح الشعب » التى كانت شيئا مناسباً ليكون باكورة عملها الفنى المناسب للعهد الجديد فى البلاد .

والمنتظر أن تتعدد الفرق الفنية فى هذا الموسم وأن يؤدى تعددها الى منافسة قوية مشروعة تحقق الفائدة المرجوة لمستوى الفن ورغبة جمهور المشاهدين .

واذا كنا قد أشرنا بهذه الاشارة العابرة الى ما بدأت به هذه الفرق موسمها ، فاننا



# جنون امرأة

في عدة أوضاع وهي بملابسها كاملة بحيث تبرز فيها جمالها وأناقتها وأنوثتها ...

وفي اليوم التالي تسلم أغلب مخرجي عاصمة السينما مظهروفا خاصا به .. وبعد نصف ساعة كانت جميع ستديوهات هوليوود تتحدث عن تلك الفاتنة التي أرسلت صورها الى المخرجين ...

وأسرع كل مخرج ليستدعي صاحبة الصور يعرض عليها عملا في أحد أفلامه ووصلتها عدة دعاوى وكان أولها من شركة فوكس والقرن العشرين وفعلا لبثت هذه الدعوة .. وبدأت تبرز مواهبها حتى أصبحت نجمة معروفة

تلك هي مارلين مونرو التي لا تخرج أفعالها عن « جنون امرأة » !

وأقصد بالمرأة هنا نجمة السينما مارلين مونرو !.. لقد وصفوها في هوليوود بالجنون ولسنا ندري ان كانت هذه الصفة تنطبق عليها أم لا ولكن يجزم الجميع بذلك ويستدلون عليه بتاريخ حياتها الذي يعتبر في نظرهم على الأقل صورة من صور الجنون ...

فقد كانت الى وقت قريب منذ عدة سنوات تسعى الى العمل في السينما وكانت مستعدة للتضحية بكل شيء في سبيل ذلك ... فكانت تقضي اليوم أمام باب الاستديو لعلها تلتقي بأحد المخرجين وتقنعه بأن يسند لها دورا في أحد الافلام .. وأخيرا اهتدت الى فكرة طريفة ..

ذهبت الى أحد المصورين وطلبت منه أن يصورها



وكن في قسم « كايذر » في محلات هانوك الكبرى الجديدة بشارع الانتيكخانة بالقاهرة ، حيث تجد كل سيدة أنيقة احسن تشكيلة متنوعة من الجوارب الشفافة آخر طراز ومن أحدث الالوان انتاج « كايذر » المؤسسة الصناعية ذات الشهرة العالية .



# أنوار المدينة

جاء في آخر احصاء لدور السينما في العالم ان عددها يبلغ ٨٣٦٦٨ دار عرض موزعة كالآتي :

البلد	سينما
أوروبا	٤٨٨٣٣
الولايات المتحدة	١٨٧٦٥
كندا	١٣٥٠
أمريكا اللاتينية	٦٧١٠
الشرق الاقصى	٣٥٤٢
أستراليا ونيوزيلندا	٢١٢١
أفريقيا	١٣٥٧
البحر الكاريبي	٥٩٦
الشرق الاوسط	٢٣٥
جزر الاطلنطي	١٥٩

ويقدر عدد رواد السينما في العالم في الاسبوع بحوالى ٢٣٥ مليون نسمة، تستوعب منها دور عرض الولايات المتحدة ما لا يقل عن ١٠٠ مليون نسمة أسبوعيا . وهذا يفسر لنا زعامة السينما الامريكية . وقد قدر أخيرا الدخل السنوى الصافى لهوليوود من أسواق الولايات المتحدة وحدها بحوالى ١٨٠٠ مليون دولار أى حوالى ٤٥٠ مليون جنيه . وليس من المستغرب من صناعة تشهد مثل هذا التعضيد العظيم أن تبلغ ذروة الرقى الفنى وان تسود الانتاج العالمى وتنافسه فى كل بقعة فى العالم . والدليل على ذلك ان الدخل السنوى لصناعة السينما الامريكية من أسواق العالم كله يقدر بحوالى ٢٧٠٠ مليون دولار أى حوالى ٦٧٥ مليون جنيه وبذلك يكون دخل أمريكا السنوى من تصدير الافلام

فى الخارج حوالى ٩٠٠ مليون دولار أى ٢٢٥ مليون جنيه . وتنتج الولايات المتحدة سنويا ما لا يقل عن ٥٠٠ فيلم وهو عدد ضخم من الافلام يستغرق ما لا يقل عن ٦٥ فى المائة من زمن دور العرض فى العالم كله وكان ذلك من أهم العوامل التى جعلت هوليوود تتزعم هذه الصناعة فى العالم أى ان وفرة الانتاج الذى لم تستطع أى دولة أخرى فى العالم ان تجاربه هو الذى ساعد هوليوود على احتلال مركز الزعامة .

ولقد ثبت بالدليل انه يمكن منافسه الفيلم الامريكى فنيا بل لقد استطاعت بعض الدول أن تتفوق على أمريكا فى انتاجها الفنى ولكنها عجزت عن مجاراتها فى عدد الافلام وعن منافستها فى الاسواق العالمية التى يتألق فيها الفيلم الامريكى .

ومن هذه الاحصائية يتضح لنا بوضوح ان الفيلم المصرى لا يستطيع أن يقف فى وجه المنافسة العالمية من حيث العدد ، لانه ، وهذا أهم عامل فى الموضوع، مقيد بالعرض فى جهات محددة لا يستطيع أن يتخطاها بحكم اللغة . حقا اننا نستطيع دبلجة الفيلم المصرى لكى نجعله يتخطى الحدود ويغزو الاسواق العالمية ولكن ... أليس من الواجب أن نوجه اهتمامنا أولا الى ترقيته والنهوض به فنيا !!؟ محمد عبد القادر المازنى

شركة الأفلام العربية  
تقدم بكم فى

شادي \* محسن سرهان  
فى



الافلام  
الارباب

وقته دهور  
محمد مصطفى هانى

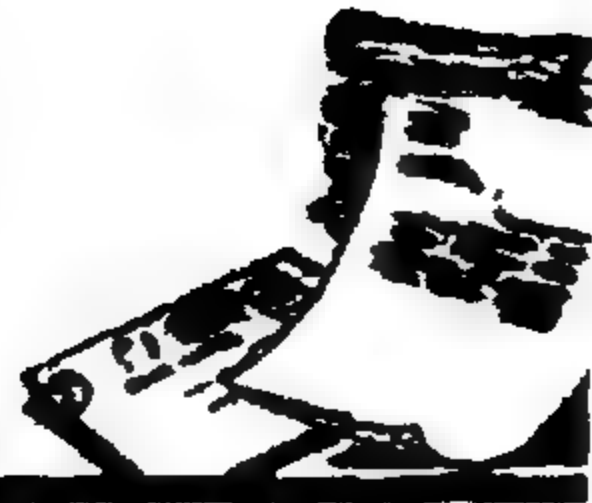
محمد الجوى . دولت ابض  
فريد شوقي . هدى محمد الدين

هاليا سينما الكورسال بالقاهرة  
سينما فريال بالاسكندرية





# بريد النيل



## فيلم الجاسوس



### دانييل داريو

وفي هذا الفيلم الذي تقدمه شركة فوكس والقرن العشرين تتألق النجمة الفرنسية دانييل داريو مع النجم جيمس ماسون في أقوى أفلام الموسم . وفيلم الجاسوس يروي قصة ممتعة من قصص الجاسوسية التي لم يسبق لها مثيل .

### جامعة ابراهيم باشا الكبير

تقبل بكلية العلوم جامعة ابراهيم باشا الكبير بسرائى الزعفران بالعباسية عطاءات عن توريد ادوات واجهزة معامل وكيموايات لغاية الساعة الثانية عشرة من ظهر الايام المحددة بعد : السبت ١ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم الحشرات والاثنين ٣ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم الطبيعة والاربعاء ٥ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم النبات والسبت ٨ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم الحيوان والاثنين ١٠ نوفمبر سنة ١٩٥٢ لقسم الكيمياء . ويمكن الحصول على الشروط مقابل مبلغ ١٥٠ مليما للنسخة يضاف اليه ٥٠ مليما اجرة البريد وتقدم الطلبات على ورقة دمغة فئة ٥٠ مليما (٢٥٨٢)

### السيدة فتحة م :

بادرى بعرض نفسك على اخصائى فى الامراض الجلدية . وايضا والاهمال .

### بريد الرياضة

تجيب على هذا البريد حائزة على الدبلوم العالي من مصر والتخصص فى المساج والمشرقة على معهد السيدات الرياضى ٢٦ شارع حسن باشا صبرى بالزمالك

### آنسة س.ف :

تقول اخصائية معهد السيدات ان مقاييس جسمك التى ارسلتها لنا مقاييس مثالية الا ان خصرك يجب ان تكون اصغر قليلا وعلى العموم يمكنك ان تزاولى التمرينات الرياضية المنشورة فى هذا العدد يوميا لمدة اسبوعين ثم اتصلى بى بعد ذلك لكى اصف لك نوعا معينا من الغذاء

### سيدة بالقاهرة :

ان الغذاء الذى تتناولينه لا يفيد ابدا فى الوصول بجسمك الى درجة من الرشاقة بل قد يؤدى الى اضعافك . فلا بد قبيل كل شيء ان تقلصى عن تناول النشويات والدهون وقللى الملح من طعامك بقدر الامكان وتكثرى من شرب الماء مع القيام بتمرينات رياضية خفيفة ولا داعى لحضورك الى المعهد لعمل اى مساج

### ش.ف.م شبرا :

ان حالتك غريبة نوعا ولكن اعتقد ان حمامات البخار تفيدك كثيرا وعلى العموم اكثرى من اللحوم الحمراء والخضروات والفواكه الطازجة واعملى مساج يومى لذراعيك وساعيك لمدة اسبوع واذا لم تجدى تحسنا اتصلى باخصائية المعهد

### الوالدة الحزينة :

ان حالة ابنتك لا تحتاج لكل هذا القلق فهى لا تخرج عن كونها تصلبا فى بعض الشرايين مع ضعف قليل فى الاعصاب وهذا سهل العلاج اكثر مما تتصورين فقد امكن علاج كثير من الحالات المشابهة بحمامات البخار . اتصلى بمعهد السيدات ٢٦ شارع حسن باشا صبرى فى الزمالك

### س.ج.س :

تقول اخصائية معهد السيدات الرياضى ان ازدياد سمرة الجزء من لخصر الى اسفل ناتج عن قلة تحرك او قيامك باى نشاط وهذا الجزء يحتاج الى مساج دون شك . اما بخصوص كريم (انا بولا) فيمكنك الحصول عليه من الصيدليات واذا لم تجدى فارسلى خطابا الى مخزن ادوية القاهرة ٣ شارع سوق التوفيقية وقولى لهم انك من قارئات بنت النيل وسيرسلون اليك طلبك . ولكن لا تنسى ان لابد من يد خبيرة لعمل ذلك المساج

### القارئة المخلصة ج :

اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد فاذا قال لك ان حالتك ليست ناتجة عن نقص فى افرازات الغدد الصماء كان صدرك فى حاجة الى نوع خاص من الحمامات واتصلى حينئذ باخصائية معهد السيدات الرياضى .

### شوشو على شبرا :

السمرة لا تكون بتراكم الشحم على الجسم فيبدو شكله غير متناسق ولكن تكون بتقوية العضلات وتنميتها فقللى قدر الامكان عن تناول النشويات والدهون واكثرى من اللحوم الحمراء وبجانب ذلك قومي بتمرينات رياضية تساعد جسمك على النمو

### آنسة مثالة :

ارجعى الى ما كتبناه للقارئة التى قبلك واتصلى بمعهد السيدات الرياضى خلف محطة بنزين شل بالزمالك

### آنسة م.ج.م سوريا :

بخصوص الرياضة التى تطيل قامتك فهذه من الصعب كتابتها على صفحات المجلة ارسلنى خطابا الى معهد السيدات وقولى لهم انك من قارئات بنت النيل وسيرسلون لك التمرينات اللازمة لحالتك

### س.ح محسن :

حالتك يا سيدتى تستدعى السرعة قبل حلول الشتاء اذ ان الروماتيزم يزداد خطره اذا لم تسارعى بعلاجه بواسطة حمامات البخار التى ثبتت فائدتها فى جميع حالات الروماتيزم واصابات البرد

### م.ع. مصر الجديدة :

نشارك بأن حالتك اليوم تعد مما لا يخشى منها ، فقد وصل اخيرا معهد السيدات حمام كهربائى تتحرك



فيه التيار ات المائية بطرق ميكانيكية بحيث تتدفق اليها تدفقاً خاصاً حيث يساعد على شفاء مثل حالتك .. كما ينشط الدورة الدموية ويزيل التصلب ويمنع التشنج

ملحوظة :

استفسرت الكثيرات عن اسعار ومواعيد معهد السيدات الرياضى ولذا ننشرها فيما يلى  
تدليك طبي كامل او نصفى ٣٠-٥٠  
تدليك طبي للوجه ولزالة التجاعيد ٢٠  
حمام بخار كامل او نصفى ٢٠-٣٠  
دوش للصدر لرفعة وتقويته ٦٠  
١٢ حصة العاب خلال شهر ٢٠٠  
مساج كهربائى بالتيار المائى ٦٠  
وغر مصرح بدخول الرجال  
والمواعيد من ٨ الى ١ ظهرا ومن ٢ الى ٦ مساء



يجيب على هذا البريد الدكتور حسن الحفناوى اخصائى ومدرس الامراض الجلدية بكلية طب القصر العينى

القارئة المخلصة ج :

اعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد اما بخصوص الجيوب التى فى أنف اختك فيلزم توضيحها ووصفها قبل وصف علاج لها

فاتن :

اتصلى بالدكتور الحفناوى ٢٤ شارع البستان ودعى الفكرة التى اخذتها عن الاجانب - وسوف يدلك الدكتور الحفناوى على الطريقة التى تتبعونها لازالة هذه البقع

ع.ب :

سنرد عليك بالبريد الخاص كما ترغبين

المثالة ع.س.م :

زوجك يحتاج الى مساج لوجهه وعلى العموم فان الرجل لا يعييه شكله والا فما الذى اجبرك على الزواج منه يجب ان تواجه الامر الواقع وعلى العموم فقد تفيد جراحة التجميل وذلك يتوقف على حالته



جميل م.ا - الزقازيق :

انتظر قليلا فسيفتحها الله عليك وسيجد لك مكتب العمل عملا بعد الظهر باذن الله

الصديقة البائسة ه بالاسكندرية :

نرجو منكم كتابة مذكرة بالموضوع بالتفاصيل وتقديمها الى ادارة الشؤون العامة بوزارة الحربية والبحرية مع الاشارة الى انك قد قدمت مذكرة مماثلة فى العهد البائد الى وزارتي الشؤون والدفاع واعتقد ان الحق سوف يوضع فى نصابه

السيدة ا. معوض - جيزه :

سوف تجددين كل طلباتك فى العدد الحالى وفى الاعداد القادمة ياسيدتى وتأكدى من اننا نذل كل الجهد لارضاء ذوق وطلبات كل القارئات

احمد ع.ا.و - زفتى :

حولنا مشكلتك الى مكتب العمل وسوف يقوم هذا المكتب باللازم واخطاركم قريبا بالنتيجة

عبد اللطيف م.ا - الخرطوم :

قرأنا رسالتكم القيمة باهتمام ونحن نرحب بكل ما يرد منكم وسننتهز كل فرصة ممكنة لنشر بعض مما فى رسالتكم

ل. زكى - شبرا مصر :

حولنا خطابكم البيئة فيه ظروفكم الى مكتب العمل فانظروا ردا جميلا عما قريب باذن الله

ج.ك :

تقولين فى خطابك انك متحفظة ثم يظهر لنا بعد ذلك انك متحررة . وعلى كل حال نحن نرى فى خروج ابنتك مع خطيبها بحضور ابنك كاف كل الكفاية وتنصح بعدم خروجهما منفردين

المخلصة ز. الحسينى :

اعرفك بأن الوزارة لا يمكن ان تحرم الانسات من المعاش او الكفاية ولكنها تحرم المتزوجات فقط ... فاطمئنى انت واخوانك ولتكن نقتك فى الله اعظم

البائسة الحزينة م.ا :

ناسف حاليا بسبب الظروف الاقتصادية المعروفة لزوجكم ... ونأمل فى تحقيق طلبكم فى القريب العاجل

اليائسة من الحياة ف.ع :

يظهر من كلامك ان زوجك يطمع فيك .. وعلى كل حال انصحك بمصايرته الى حين فلعل ظنك يكون خاطئا ولعل الايام تثبت عكس ذلك

المشركة ا.ع.و بالاسكندرية :

(١) بخصوص بروجرام الاذاعة اعرفك بان ردك الذى قلتيه لوالدك رد صحيح . ويجب ان تضيفى اليه ان الاذاعة نفسها لا تضع برامج كاملة لمدة شهر (٢) بخصوص دراسات نادى بنت النيل سنعمل جهدنا قريبا لافتتاح فرع فى الاتحاد بالاسكندرية . ويستحسن ان تتقدم الراغبات فى مثل هذه الدراسات الى السيدة الفت هانم السلانكى رئيسة الاتحاد بالاسكندرية مبديات لها هذه الرغبة (٣) بخصوص رغبتك الاخيرة حولنا خطابك الى مكتب العمل وسيعمل اللازم لتحقيقها

المخلصة م.ق بالزقازيق :

ان رغبتك يمكن تحقيقها عن طريق الاتصال بأقرب ملجأ ثم الاتصال بقسم البوليس التابع له هذا الملجأ لوضع الشروط اللازمة بحضور محاميك بالطبع

محمد ش.ا - القاهرة :

حولنا مشكلتك الى مكتب العمل ونحن نؤيد لكم انها ستتحظى باهتمام هذا المكتب

فؤاد ابراهيم م. :

لا بأس يا صديقى فهذه هى المصائب التى تنزل فى غير اوانها .. وقد حولنا خطابكم الى مكتب العمل لعمل اللازم

البائسة م.م بالاسكندرية :

ان كل ما بيدنا هو ان نطلب منك الحضور الى القاهرة والاتصال اما بالدكتورة هيلانه سرجيوس بميدان باب اللوق او الدكتور يراميان بمصر الجديدة امام هيلوبوليس هاوس . وفقك الله واعانك واعاننا على ما فيه الخير



انسة س.ك. حته - حلوان :

طلبك قد حققناه فى عدد هذا الشهر أى نوفمبر فاسرعى بحفظ عصير الليمون قبل فوات الاوان .

قارئة من الدقهلية :

هذا البلوفر يا انستى لا يصلح بعدما تلبد ويمكنك الانتفاع به بلبسه تحت الملابس

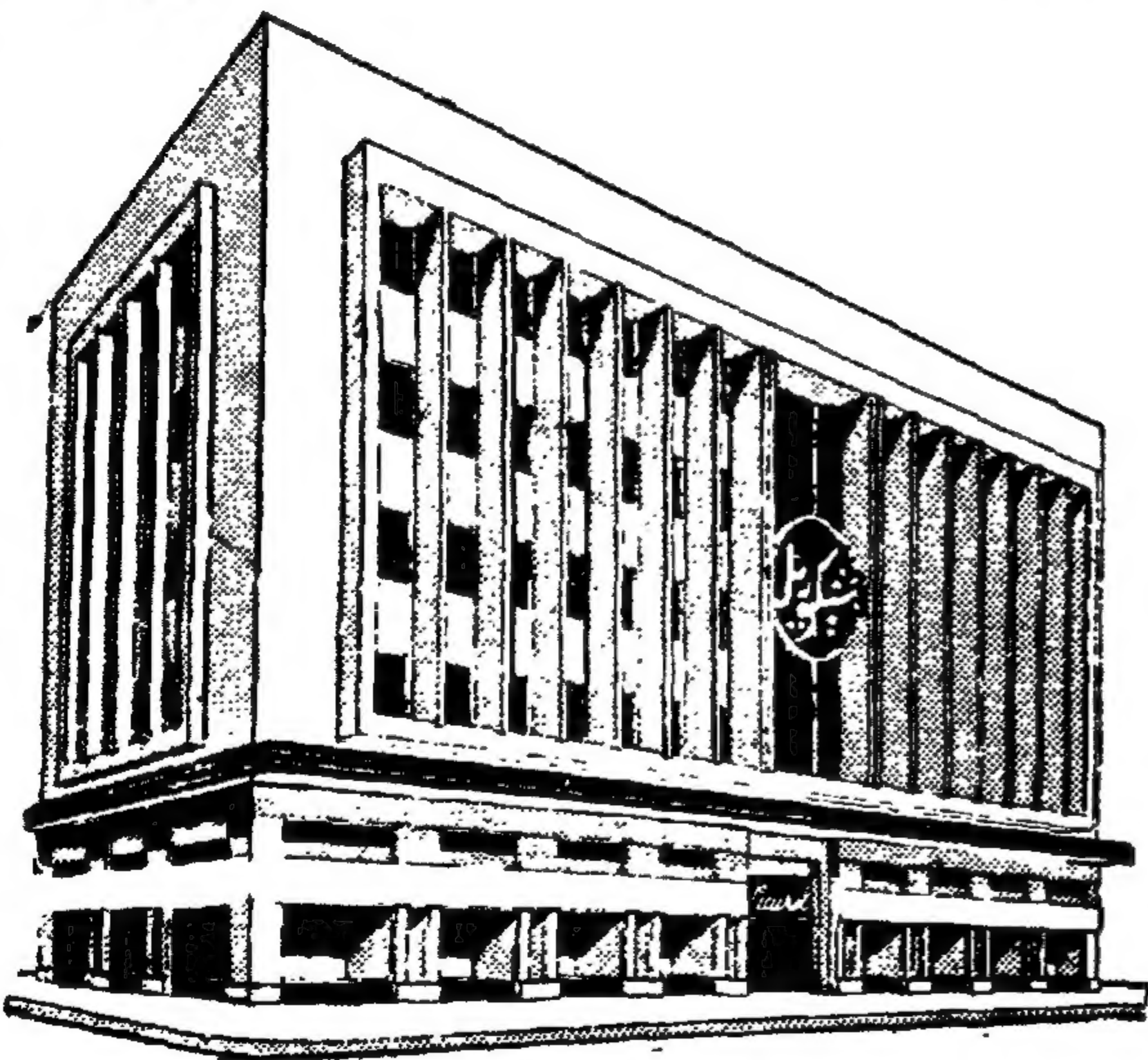
انسة نوال ب. :

طريقة عمل الجوانتى لا تصلح الا بالشرح عمليا ويستحسن عندما يكون لديك وقت متسع ان تمرى على الانسة المختصة ببنت النيل لتشرح لك هذه الطريقة

الانسة سامية ر. بمنيل الروضة :

يستحسن ان تكون موديلات الجامعة بسيطة التفصيل قليلة التكاليف . وانسب الالوان هى الفامقة ما أمكن أو القماش المنقط أو المربعات . وثقى ان الموديل السهل هو الاحسن من حيث المنظر . راجعى الجزء الخاص بالازياء فى هذا العدد

## قريبا جدا إعادة افتتاح



محلات شيكوبيل الكبرى  
شركة مشاهير مصرية  
٣ شارع فؤاد الاول بالقاهرة



## قضية المرأة

( بقية المنشور ص ١٨ )

البندقية وينهى اليه رغبته . وتمكن السفير الفرنسي من رشوة أحد الصناع واغرائه على ترك البندقية والتوجه الى فرنسا . وهكذا سقط الستار الزاجي الذي كان يفصل البندقية عن أوروبا .

ولكن المسألة لم تنته عند هذا الحد . فان الممثل الدبلوماسي لجمهورية البندقية لدى بلاط لويس الرابع عشر ملك فرنسا حاول عبثا اكتشاف المصنع الملكي الذي كان كولبير يحرص على اخفائه . وازاء هذا الفشل الذي حاق بالبندقية، بعثت تلك الجمهورية بدبلوماسي آخر الى باريس ، يدعى شفستيانيني كان أكثر توفيقا من سابقه . فقد استطاع مقابلة الصناع الهاربين ووعدهم بالعفو عنهم ان هم عادوا الى وطنهم . غير انه لم يتمكن من اقناعهم . وكانت فرنسا تدفع للصناع الفارين أجورا باهظة وتحيطهم بالاجلال والاحترام وتفدق عليهم الهدايا وتوفر لهم كل أسباب الراحة . فلم يوجد واحد يرغب في العودة الى بلاده .

الا أنه حدث في يناير سنة ١٦٦٧ أن توفي أحد هؤلاء العمال فجأة وكان أكثرهم مهارة . وقرر الاطباء بعد فحص الجثة أن الوفاة بالسسم . وقد خشي بقية العمال على حياتهم فقررروا العودة الى بلادهم خوفا من الانتقام الذي نزل بواحد منهم .

ولم يحاول كولبير اقناعهم بالبقاء لان الصناع الفرنسيين عرفوا سر الصنعة وأصبحوا لا يقلون مهارة عن الصناع البنادقة . يضاف الى ذلك أن الصناع البندقيين كانوا يتقاضون أجورا باهظة فلم تعد الحاجة ماسة اليهم .

## حاولي أن تفهمي زوجك

( بقية المنشور ص ٩ )

هذه السن بالذات أي في أواسط العمر . والزوجة



اللبقة هي التي تستطيع أن تدرك خطورة هذه المرحلة في حياة الرجال لان هذه الخطورة تعود عليها مثلما تعود على زوجها .

كوني لبقة يا سيدتي على الدوام واشعري زوجك بحاجتك كما انه هو في حاجة اليك . وتنهي لحواله تحتفظي بعش هانيء لك وله ولابنائك .

فلازيب ياسيدتي في أن زوجك قد لاحظ أن الشعر الابيض ابتداء يغزوه وان التجاعيد أخذت تظهر على وجهه .

فأخذت الهواجس تخطر في فكره واستحكمت حلقات القلق في صدره ونظر حوله فلم يجد الزوجة التي يستطيع أن ينهى اليها

بمكنون صدره . ثم أخذ يتذكر أيام شبابه . أيام الحب والمرح والانطلاق . ثم اندفع يحاول أن يجدد ما اعتقد انه ضاع منه ويستحوذ على

ما يظنه ناقصا في وجوده . ان الاستاذ (س) لم يكن في حاجة الا الى زوجة عطوف تحيطه بالحنان والرعاية . ان كل الرجال يتشابهون في

## كيف تتقين عراقب الكدمات والجزوع

( بقية المنشور ص ١٢ )

تدليكها بالزيوت الساخنة ، فتلك الوسائل تزيد من اندفاع الدم في الشعيرات فتزيد النزيف تحت الجلد ، وكذلك الورم ويتبعهما الالم واما في حالة الكدم فبعد الاربعة والعشرين ساعة الباردة ، تعمل كمادات ساخنة ، اذ تكون الشعيرات قد اقفلت بفعل الضغط عليها من نواتج الكدم ، ومن جراء

## أم سيد

( بقية المنشور ص ٥٩ )

يأتيني من أهل الريف . . . وكانت ترفض في أول الامر ولكنني أفهمتها أنني لا أعطيها لها هذه الاشياء في مقابل الغسيل بل أنها زائدة عن حاجتي ولو تركتها ستفسد .

كثيرا ما كنت أتذكر أم سيد وكفاحها أثناء دراستي بالجامعة وذلك عندما أحس بالتراخي والكسل ، فتجدد عزمي وأشعر بواجبي في القيام والتوفر على استذكار دروسي حتى أعوض أبي الذي يكبد في القرية في سبيل تعليمي .

وها أنا الان قد جزت الامتحان النهائي وحصلت على ليسانس الحقوق . لا زلت أشعر في قرارة نفسي أن أم سيد ليس لها فضل على ابنها سيد الذي دخل الجامعة الان فقط ، بل ان فضلها ليمتد الى أنا أيضا فلولاها ولولا قصة كفاحها ما وصلت الى ما وصلت اليه الان .

وكم في مصر من أمثال أم سيد ممن يرقن ماء شبابهن ونشاطهن في سبيل أبنائهن . وكم في مصر من رجال لم يبلغوا مراكزهم هذه الا بتضحيات أمهاتهن من أمثال أم سيد هذه .

أمين ادريس

وكانت أهم مشكلة واجهتني مشكلة الملابس وقد قيض الله لنا بعض السيدات ممن يعرفن حالي فأمدتنا ببعض الملابس التي يستعملها أبنائهم . واستمر الحال هكذا حتى حصل على الشهادة الابتدائية ففكرت في الاكتفاء بما ناله من تعليم ، ولكنني رأيت عبد الباسط في حلم يقول لي انني أريده سييدا لا خادما ولا ساعيا . فقدمت له في المدرسة الثانوية ، وقد أسعدني الحظ أيضا فأصبحت هي الاخرى بالمجان وذلك في أول سنة دخلها .

وها هو الان قد وصل الى السنة الثالثة وسيحصل على الشهادة في العام المقبل ثم تليها شهادة التوجيهي وبعد ذلك أدخله الجامعة مثلك . وعندما وصلت الى هذه النقطة من قصتها أحسست بالاكبار والاعزاز لهذه المرأة، ووجدت أنني سوف أتاخر عن محاضراتي فحييتها وانصرفت مسرعا الى الجامعة .

وأخذت العلاقة تنمو بيني وبين أم سيد ، وأصبحت أرى فيها أما ثانية لي . وقد نسيت أن أذكر أنها قد رفضت أن تأخذ أجرا مني على ما تقوم به من غسل ملابسي . وكنت في بعض الاحيان أعطيها بعضا مما





قطعة من فرنسا  
تجوب السماء



## Menu

Apéritif  
Paupiettes de Saumon  
Coq de Bresse  
au Vin  
Pommes Vapeur  
Primeurs  
au Beurre Frais  
Salade de Saison  
Fromage  
Pâtisserie  
Fruits — Café  
Champagne  
Liqueurs

الجو الفاتن الحالم والترحيب الرقيق المأثور  
عن الضيافة الفرنسية الكريمة لمن أبرز المميزات التي نعيم  
بها المسافرين على طائرات كونستيليشن الفخمة التي تسيها

# اير فرانس

وان ما تذوقه من ألوان الأطعمة الفرنسية المشهورة  
لما يجعلك تستطعم رحلتك !

لكافة المستلزمات خباروا: القاهرة - ت ٢٥٠١٣ - ١٤ - ١٥ - الكندية ت ٢٣٩٢٩  
وجميع وكالات السياحة المعتمدة

pl



PRO 52-20 C



يا سلام  
دهشة!



معبأة بالشركة الوطنية المصرية لتعبئة الزجاجيات

SP.M.O.